सर्वोत्तम भदौ २०८०, मूल्य रु ४०/-
narimag.com.np

नारी

पर्वका पहिरन

पिता एक प्रेरणा

राउटे महिलाको जीवनशैली

बोल्ड वन्दना

प्रोफेसर प्रियंवदासँग कुराकानी

टिकटकबाटै चर्चामा

उद्यमशीलतामा अग्रसर

तीजमा व्यस्त सुनीता

नेपालको नं. 1 महिला पत्रिका
@narimagazine narimagazine

HONDA
GRAZIA 125CC
BEST IN IT'S CLASS
HONDA
KORO LA PASS
4660M
JOMSOM
Power पनि
Mileage पनि
मैले Honda GRAZIA को Power ले गर्दा Kora la Pass पुग्न सफल भएको छु।
-Hemant Bhandari
Nepal 8th wonder
*शर्तहरू लागुहुनेछ।
HONDA FROM HOME
FOR FINANCE SOLUTION
JYOTI GROUP
Syakar Trading Company Pvt. Ltd.
Jyoti Bhawan, Kantipath, Kathmandu
www.honda.com.np
थप जानकारीका लागि
NTC १६६ ०० १ ४६६३२ | NCELL ९८०१५७११११

NIMS GROUP PVT. LTD.
NIMS CLINIC

Dinanath Dhakal Healthlink Dental Care

Beautiful Smiles for Entire Family

तपाईंको सबै **Dental Needs / Advanced Dental Procedures** को लागि एक गन्तव्य।

Consult us

निम्स क्लिनिक यहाँको सेवामा समर्पित

उपलब्ध सेवाहरु:

- डाक्टरी जाँच
- Ultrasound सेवा
- ल्याव सेवा
- X-ray सेवा
- सुरक्षित गर्भपतन सेवा
- Pharmacy सेवा
- परिवार नियोजन सम्बन्धि सेवा
- दात, गिजा र मुखको उपचार

हामी नै किन ?

गर्वका साथ २० वर्ष देखी यहाँहरुको सेवामा
अनुभवी डाक्टर र मिलनसार कर्मचारीहरु तथा कम मूल्य र गुणस्तर सेवाहरु

फोन नं: ०१-५३१६७८०/९८५११८०८१२
स्थान: थापाथली, काठमाडौं

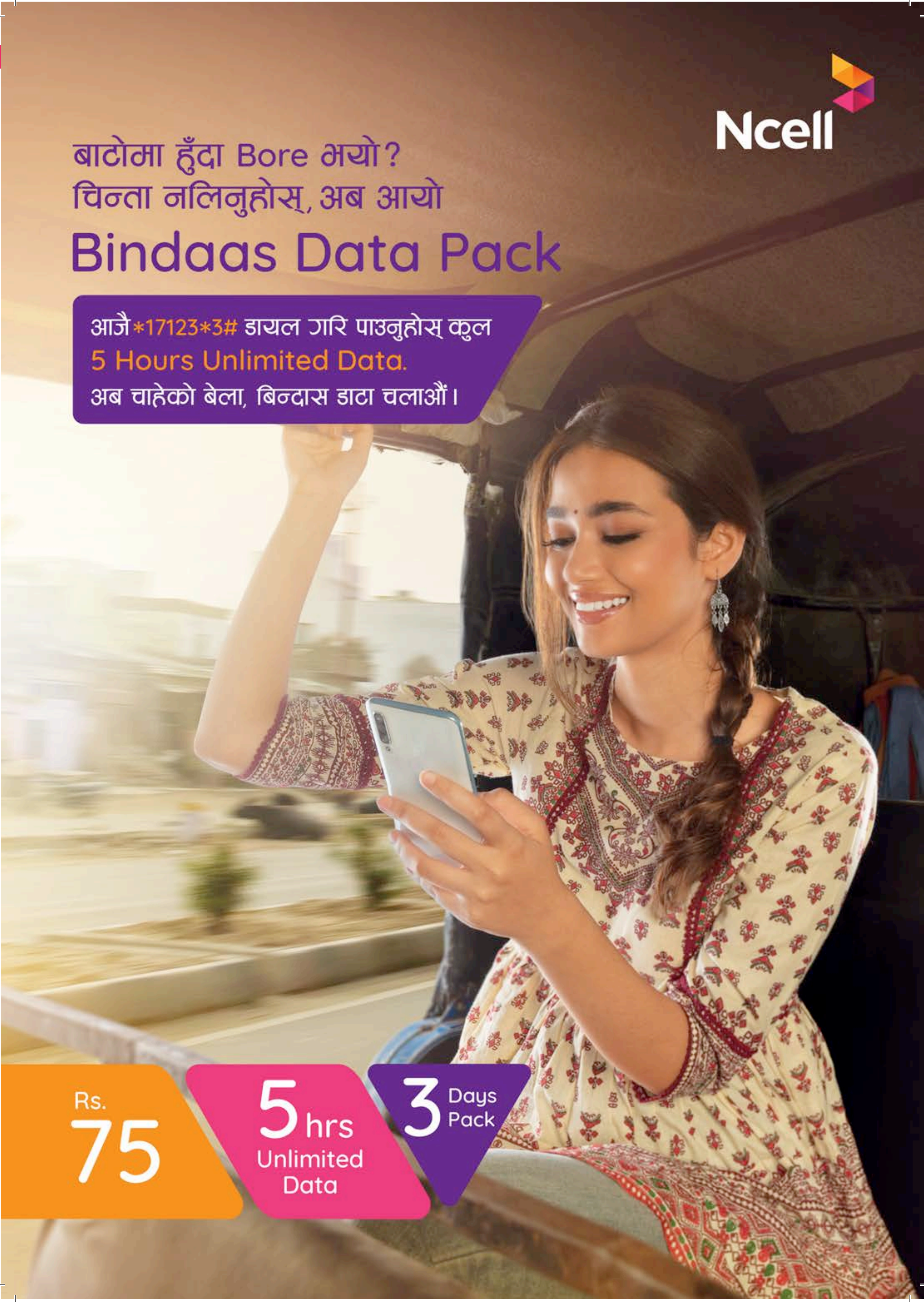
Start a WhatsApp chat with us

Find us on Google Maps

Find us on Facebook

UNILEVER NEPAL LIMITED
sunsilk
नयाँ sunsilk
जसको ACTIVE MIX ले बनाउँछ
तपाईंलाई जहिले READY TO SHINE !
VITAMINS OILS & PROTEINS
sunsilk
lusciously THICK & long
SHAMPOO
sunsilk
HAIRFALL solution
SHAMPOO
sunsilk
perfect STRAIGHT
SHAMPOO
sunsilk
black SHINE
SHAMPOO
NEW
sunsilk
ONION & JOJOBA OIL
Hairfall
FOR STRONG AND LONG HAIR
SHAMPOO
HAIR TOO GOOD TO HOLD BACK

Belaco®
HOME APPLIANCES
Special Offer
तीज को लहर
आयो बरीलै
10% OFF
IKBH Group Pvt. Ltd.
Sitapaila, Kathmandu, Nepal
01-5300700, 9801666001
*free home delivery inside kathmandu valley
Belaco
abdulhafizgroup.com/ (Qatar)
www.ikbhgroup.com.np/ (Nepal)
www.belaco.co.uk/ (UK)


Ncell
बाटोमा हुँदा Bore भयो?
चिन्ता नलिनुहोस्, अब आयो
Bindaas Data Pack
आजै *17123*3# डायल गरि पाउनुहोस् कुल
5 Hours Unlimited Data.
अब चाहेको बेला, बिन्दास डाटा चलाऔं।
Rs. 75
5 hrs Unlimited Data
3 Days Pack

Bro
STORE

Visit Baltra Retail Outlet
Teku, Kathmandu: +977 9801904608
Indrachowk, Kathmandu: +977 980-2260179

Online Sales Enquiry: 9801200501
Corporate Sales Enquiry: 9801904610
E-mail: corporate@balajeenp.com

#baltrahomeappliances
/BaltraHomeAppliancesNepal/
www.baltra.in

SHOP NOW

सर्वोत्तम
नारी झलक

भदौ २०८०

५४
तीजमा व्यस्त सुनीता

विचार

१० **एकललाई फरक व्यवहार**

सम्मानित जीवन जिउने हक सबैलाई छ । महिला भएकै कारण, साथमा श्रीमान् नभएकै कारण उनीहरूलाई कमजोर ठान्ने पुरुषको कमजोर मानसिकताको उपज हो । श्रीमान्सँगको साथ टुटेको हो, परिवारका अरू सदस्यको साथ छँदैछ ।

८०
जाँदाजाँदैमा सुप्रिया

अध्यक्ष तथा प्रबन्ध-निर्देशक
कैलाश सिरोहिया

निर्देशक
स्वस्तिका सिरोहिया

सम्पादक
उपासना घिमिरे

सम्पादकीय सहकर्मी :
लक्ष्मी भण्डारी, प्रकृति दाहाल
सुजाता मुखिया

भाषा सम्पादन :
दामोदर न्यौपाने

तस्बिर:
महेशमान प्रधान

कलासंयोजन :
राजुबाबु शाक्य 'सारब'

कलासंयोजन सहायक :
लक्ष्मीनारायण महर्जन

मार्केटिङ :
असुरारी ज्ञवाली

वितरण :
शुभेच्छा अधिकारी

विज्ञापन तथा वितरणका लागि :
कान्तिपुर पब्लिकेशन्स् लिमिटेड., सेन्ट्रल बिजनेस पार्क,
थापाथली, काठमाडौं
पो.ब.न. ८५५९, फोन नं ५१३५०००, फ्याक्स: ९७७-१-५१३५००१

कार्यालय :
कान्तिपुर पब्लिकेशन्स् लिमिटेड, सेन्ट्रल बिजनेस पार्क,
थापाथली, काठमाडौं
पो.ब.न. ६०१९, फोन नं ५१३५०००, फ्याक्स: ९७७-१-५१३५००१
Email: nari@kmg.com.np, www.narimag.com.np
Marketing dept: 5135000, Ext.1623, Email: marketing@kmg.com.np
Circulation dept: 5135000, Ext.1667 &1669,
Grahak Gunasaharu: 1660 - 01 - 22222 (toll free)

वर्ष : २१, अङ्क :११ पूर्णाङ्क : २४५ जि.प्र.का.द.नं. ४०/०५९/६०,

सर्वाधिकार कान्तिपुर पब्लिकेशन्स् लिमिटेडसँग सुरक्षित

१२
प्रियंवदासँग संवाद

पर्व विशेष

१६ पिता एक प्रेरणा

पिता सन्तानका लागि प्रेरणा हुन् । उनीहरूको हरेक इच्छा र चाहना पूरा गर्न पिताको भूमिका महत्वपूर्ण हुन्छ । आफ्ना सन्तानको उज्ज्वल भविष्यका लागि उनीहरु जीवनभर संघर्ष गर्नुपरे पनि हार मान्दैनन् । हरेक सन्तानको सफलताको कथा पछाडि पिताको दुःख, त्याग र परिश्रमको कथा लुकेको हुन्छ ।

६० तीज बजार

उद्यम

२२ उद्यमशीलतामा अग्रसर

नेपालमा उद्यमशीलता बढ्दै गएको छ। स्वदेशमा बसेर होस् वा विदेशबाट फर्किएर युवाहरू साना-ठूला उद्यमहरू खोल्दै अघि बढिरहेका छन्। महिला उद्यमीहरू पनि आफूलाई स्थापित गर्दै अगाडि बढिरहेका छन्। सानादेखि ठूला व्यवसायसम्ममा उनीहरूको उपस्थिति बाक्लिँदै गएको छ।

फूलबारी

३० फूल सुकाउने पाँच तरिका

गुलाब, टुलिप, हाइडेन्जिया, लेभेन्डर, कार्नेसन आदि धेरै फूललाई सुकाएर सजावटका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ । सुकाएका फूललाई फूलदानीका स्टिकसँग टाँसेर सजाउन सकिन्छ ।

इमेलबाट

नारी मासिकको साउन अंक समयमै हात पर्‍यो । यो अंकमा कभरमा राखिएको नायिकाद्वयको तस्बिर निकै आकर्षक छ । कहिलेकाहीँ दुईजनाको तस्बिर कभरमा राख्दा पनि निकै सुन्दर देखिने रहेछ ।

सम्झना केसी, *कलंकी*

नारी मासिकको साउन अंकमा निर्वाचन आयोगकी पूर्व आयुक्त इला शर्मासँगको कुराकानी प्रेरणादायी लाग्यो । उनले भनेझैं पहिले मध्यम स्तरमा महिलाको प्रशस्त सहभागिता हुनुपर्‍यो । त्यसपछि आफैं बिस्तारै आउँछ । त्यो अर्गानिक र दिगो पनि हुन्छ । आरक्षण पनि केही हदसम्म ठीक हो, यसले महिलामा आत्मविश्वास बढ्छ । सहभागिताका लागि आफूमा आत्मविश्वास पनि हुनुपर्छ । कुनै पनि कुरामा निरन्तर लागिपरेमा सफलता हात पर्छ ।

प्रेरणा श्रेष्ठ, *पाटन*

नारी मासिकको साउन अंकमा प्रकाशित मुख तथा दन्त स्वास्थ्यसम्बन्धी शीर्षकको स्वास्थ्य प्याकेज ज्ञानवर्द्धक लाग्यो । धेरैले मुख स्वास्थ्यका बारेमा त्यति वास्ता गरेको पाइँदैन । जब कि मुखले सम्पूर्ण शरीरलाई प्रभावित पारेको हुन्छ । शरीरमा लाग्ने ८० प्रतिशत रोग मुख स्वस्थ नहुँदा लाग्ने गरेको पाइएको छ । दाँत, जिब्रो, गिजामा समस्या हुँदा त्यसको असर मुटु, फोक्सो, पेट तथा शरीरका अन्य अङ्गमा पर्छ । दाँत तथा मुख स्वस्थ राख्न नियमित सरसफाइदेखि यसको स्वच्छतासम्म ध्यान दिनुपर्छ ।

प्रमिला दवाडी, *चाबहिल*

नारी मासिकको साउन अंकमा प्रकाशित सबै सामग्री मन परे । यसमा प्रकाशित बालविवाहसम्बन्धी जानकारी, इन्टेरियरमा किचेन, शाकाहारी परिकार पठनीय लागे ।

रमिला बस्नेत, *भक्तपुर*

फेसबुकबाट

बसी-बसी योग

व्यस्तताका कारण धेरैले योग गर्ने समय निकाल्न सकेका हुँदैनन् । दिनभरि काम गर्दा शरीर थाकेको हुन्छ । यस्तो अवस्थामा कुर्सीमै बसेर योग गर्न सकिन्छ । हामीकहाँ दिनभरि काम गरिन्छ किन योग गर्ने भन्ने चलन छ । तर जबसम्म 'स्पाइनल कर्ड' तन्किँदैन तबसम्म एक्सरसाइज मानिँदैन । बिहान पाँच मिनेटसम्म 'स्पाइनल कर्ड' तन्काउने योग गरेमा दिनभरिलाई पुग्छ ।

दिनको सुरुवात योग, प्राणायाम, ध्यानबाट सुरु गर्दा स्वस्थ भइन्छ ।

कृष्ण महर्जन

एक्लो सन्तान हुर्काउनै कठिन

एक्लो सन्तान हुर्काउन सहज भए पनि यसको नकारात्मक असरसमेत देखिन थालेको छ। एउटा सन्तान हुर्काउन सजिलो हुन्छ भन्ने दम्पतीहरू अहिले एक्लो सन्तान हुर्काउन कति कठिन छ भनेर चर्चा गर्न थालेका छन् । सानो सुखी परिवार, थोरै भए पुगिसरी,दुई सन्तान ईश्वरका वरदान् । यस्तै मान्यतालाई आत्मसात् गर्दै नेपाली दम्पतीले एक वा दुई सन्तानमा चित्त बुझाउन थाले। थोरै सन्तानलाई पालनपोषण गर्न, शिक्षादीक्षा दिन सहज हुन्छ भन्नेमा धेरै दम्पतीको ध्यान गयो । हुन पनि कुनै पनि दम्पती मिलेर एउटा सन्तान हुर्काउन सहज हुने देखियो । यसबाट आर्थिक बोझसमेत कम हुने भयो ।

अधिकांश एक्ला सन्तान जिद्दीवाला हुन्छन् । बाँडेर खान जान्दैनन् । मुखले भन्न नसके पनि भाइबहिनीको आवश्यकता महसुस गरेका हुन्छन् । त्यसैले निरोगी, स्वस्थ आमाले दुई सन्तान जन्माउनु राम्रो हुन्छ। यद्यपि यो मेरो व्यक्तिगत धारणा हो ।

शान्ता भट्टराई

उहिलेको पाराले दर्जनौं बच्चा जन्माउने जमाना त छैन तर दुई जना बच्चा जन्माउनु आवश्यक देखिन्छ । सकेसम्म दुई जना बच्चा जन्माई घरमै साथी-साथीको वातावरण बनाउनु उपयुक्त हुन्छ ।

यमबहादुर गुरुङ

यो कस्तो खालको विश्लेषण हो । एक्लो, दुक्लो, तिक्लो जति भए पनि आफ्नो आवश्यकता र परिस्थिति बुझेर व्यवहार गर्न जान्ने, बच्चा हुर्काउन जान्ने आमाबुवा हुनुपर्‍यो । चुनौती त जति वटा बच्चा भए पनि हुन्छ ।

हिजोआज परिवार सानो हुँदै गएको छ, बच्चालाई घरमा खेल्ने साथी छैन। त्यसो भए आफूले समय मिलाएर अर्को बच्चा भएको ठाउँमा लाने, आमाबुवा आफू मात्र घुमघाम नगरी कहिलेकाहीँ बच्चाका साथीहरूको घरमा पनि जानुपर्छ । सक्नेले मन्टेश्वरी राख्दा हुन्छ ।

एक्लो हुँदैमा पुलपुल्याउनु भएन । जीवनका आवश्यकता, समस्याසँग जुध्ने, आत्मविश्वास जगाउने तरिका अभिभावकले सिकाउनुपर्‍यो। बच्चालाई समय दिनुपर्‍यो, काम मात्र भनेर भएन, कमाएर मात्र भएन बच्चालाई पनि समय दिनुपर्‍यो । आफू पनि मोबाइलमा, बच्चालाई पनि मोबाइलमा राख्नु भएन। बच्चा जन्माएर मात्र भएन हुर्काउन पनि सिक्नुपर्‍यो । उनीहरूलाई व्यक्तिको व्यक्तिगत रूपमा हुर्कन दिनुपर्‍यो । चुनौती सबैमा हुन्छ, नयाँ चुनौती भए नयाँ तरिका सिक्नुपर्‍यो ।

समीर लामा

गजल

पहिले विश्वास दिलाएर घात दिने धेरै भेटें,
एउटा हातमा छुरी लुकाई साथ दिने धेरै भेटें,
जिन्दगीका हरेक उकाली र ओरालीमा,
बनावटी मित्रताको हात दिने धेरै भेटें ।
डाह गर्छन् मान्छे यहाँ अरूको प्रगति देख्दा,
मुखले लोकाचारपछि लात दिने धेरै भेटें,
जिन्दगीमा अघि बढ्न शत्रु चाहिने रैछ,
हरेश नखाई शत्रुलाई नै मात दिने धेरै भेटें ।
जतातिर भीड देख्यो उतैतिर लागिहाल्ने,
पैसाले नै मानिस किन्ने समूह नै धेरै भेटें ।

अन्जिता बर्तौला, *हेटौंडा*

पत्राचार गर्ने ठेगाना
नारी कान्तिपुर पब्लिकेशन्स् लिमिटेड, सेन्ट्रल बिजनेस पार्क, थापाथली, काठमाडौं,
पो.ब.न. ६०१९, फोन नं ५१३५०००, इमेल: nari@kmg.com.np

prime
TILES WITH STILE
European Standard
Wall & Floor TILES
AdMedia/Prime Tiles/2023
SCRATCH RESISTANT
DEEP ABRASION RESISTANT
CHEMICAL RESISTANT
EASY TO LAY
WATER ABSORPTION
▪ CERAMIC TILES ▪ GVT ▪ PGVT
PRIME CERAMICS PVT. LTD.
Corporate Office
Level 4, Saket Complex,
Tripureshwor, Kathmandu, Nepal
Ph: +977 1 5918860/61/62, 9802310000
Factory
Sakhuwa Dhamaura
Brindavan Municipality-6
Rautahat, Nepal
TOll FREE No. 18105000062
www.primeceramics.com.np

एकललाई फरक व्यवहार

यमुना अर्याल काफ्ले

लोग्ने मान्छेको साथ किन चाहिने रहेछ ? घरमा भएका साना भाइलाई भए पनि आमाले दिदीको साथी बनाएर किन पठाउनुहुँदो रहेछ भन्ने कुरा बल्ल थाहा हुँदैछ । पुरुष साथमा हुँदा र नहुँदा जिन्दगीको पाटो नै अलग हुने रहेछ । यो विषयमा पनि तिम्रो कलम चलाउन बैनी ।'

एक महिनाअघि एक दिदीले 'हिजो म्याम भन्नेहरू एकल हुँदा तिमी भन्न थाले' शीर्षक राखेर लामो इमेल पठाउनु भयो । दिदीको लामो इमेल निकै मर्मस्पर्शी थियो । दिदी पाँच वर्षदेखि श्रीमान्विहीन हुनुहुन्छ । श्रीमान् सवारी दुर्घटनामा परेर बित्नुभयो । दुई छोराछोरी हुर्काएर अफिस र घरको सम्पूर्ण काम एक्लैले धान्नुभएको छ । माथिल्लै तहमा कार्यरत दिदीलाई एकदिन आफ्नै सहकर्मीले प्रश्न गरेछन्-ओहो तपाईं त अब एकल महिला हुनुभयो होइन ?'

यो प्रश्नले दिदीलाई धेरै पीडा भएछ । दिदीले लेख्नुभएको छ-आफूभन्दा कनिष्टले राखेको भए पनि चित्त दुख्दैनथ्यो होला । श्रीमान् गुमाएको पीडा भुल्न नपाउँदै आएको यस्तो प्रश्न कसरी सामना गर्नु ? एकक्षण त बोलिन । उनले त्यही प्रश्न दोहोर्‍याएर सोधे । अब मभित्र मडारिएर रहेको उकुसमुकुस बाहिर आयो । आफूभन्दा सिनियर भन्ने ख्यालै नगरी झोंक्किएँ-'सर तपाईं आफूलाई कतिवटा देख्नुहुन्छ ?'

जवाफ दिए-'म त एक्लै हुँ, म सिंगो एउटै देख्छु ।'

'उसो भए तपाईंले कुन अर्थमा मलाई

तँ एकल महिला होस् भन्नुभयो ? एकदिन त सबै जानु नै छ, ढिलोचाँडो होला, भवितव्य ममाथि चाँडै आइपर्‍यो, मेरा श्रीमान् मभन्दा पहिले जानुभयो, उहाँ अकालमा जानुभयो । त्यसको पीडा, बाबुआमाको जिम्मेवारी एक्लै बोकेर बच्चा हुर्काउनुको पीडा, छोरो पनि बुहारी पनि भएर सासू-ससुराको आँसु पुछ्नुको दायित्वबोध त ममाथि छ नि ।

सबै काम म एक्लै गरेकी छु । तर पनि मलाई तँ एकल होस् भनेर अफिसमा भन्न अलिकति पनि लाज लाग्दैन ? यो कुरा अदालतसम्म पुर्‍याएँ भने के गर्नुहुन्छ ? भोलि तपाईंका आमा, दिदीबहिनी वा कोही मजस्ता तपाईंका नाताभित्रका महिला पात्रमाथि यस्तै वज्रपात पर्दा पनि तपाईंको बोली यही हुन्छ ?

मेरो कुराले ती महोदय केही बोलेनन् । अन्त्यमा त्यस्तो भनेको होइन भनेर माफी मागे । मेरो पद श्रीमान् हुँदा पनि यही हो । नहुँदा पनि यही हो । मैले गर्ने काम पनि बदलिएको छैन । मप्रति हेर्ने पुरुष दृष्टिकोण मात्र बदलिएको हो । सहकर्मीको नजर बदलिएको हो । हिजो त्यही कुर्सीमा मलाई भेट्न आउनेले ओहो म्याडम के छ खबर ? आरामै हुनुहुन्छ भन्थे । बाटोमा भेट्दा पनि आदर गर्थे । तर अहिले बदलिएको पाउँछु ।

स्टाफका छोराको विवाह भोजमा गएकी थिएँ । खाना खाने बेलामा अफिसकै कर्मचारी छेउमा आए । उनी मेरै शाखाका जुनियर हुन् । उनले तिमी भनेर सम्बोधन गरे । म छक्क परें ।

तिमीमा मात्र सीमित भएनन् उनी । कति बेला घर जान्छ्यौ ? को लिन आउँछ ? भनेर सोध्न थाले । मैले भाइलाई लिन बोलाएँ । भाइलाई देखेपछि उनको बोली बन्द भयो ।

घर आएँ । तर मन त्यही भोजमा बस्यो । घर आएन । सोचें-पढेकी छु । आत्मनिर्भर छु । परिवारका सदस्यको साथ पाएकी छु । श्रीमान्‌बाहेक सबथोक छ । यति हुँदाहुँदै पनि किन कमजोर ठान्छ हाम्रो समाजले मलाई ? अहिले विकसित भनेको समाजमा त यस्तो छ भने हाम्रा आमाको पालामा कस्तो थियो होला ? हजुरआमाको श्रीमान्‌विहीन जिन्दगी कति पीडादायी थियो होला ? सम्झँदै पीडा भयो । श्रीमान्‌को फोटो अगाडि हात जोडेर धेरैबेर रोएँ । मलाई शक्ति दिनोस् भनेर पुकारा गरें ।

भोलिपल्ट अफिस गएँ । हिजो तिमी भन्ने कर्मचारी सामुन्ने परेनन् । लगभग एकसाता मेरो कार्यकक्षमै छिरेनन् ।'

दिदीको कारुणिक कथा सुनेपछि यस्तो खालको पीडा भोगेका २० जनासँग कुरा गरें । भोगाइ बुझें । सबैको भोगाइ लगभग समान । श्रीमान् गुमाएका मात्रै होइनन्, केही समयलाई घरबाहिर गएको थाहा पाउँदा पनि हिंसा हुने रहेछ ।

एउटी बहिनीका श्रीमान् शान्तिसेनामा गएका रहेछन् । श्रीमान्‌सँग राम्रो दोस्ती भएको साथीको घरमा आउजाउ भइरहन्थ्यो । श्रीमान विदेश गएपछि भाउजु भन्दै घर आउने श्रीमान विदेश गएपछि गिद्ध नजरले हेर्न थालेछन् । अब अति भयो भनेर श्रीमान्‌लाई स्क्रिन सर्ट पठाइदिइछन् । श्रीमान् तीन छक परे । म नभए पनि घरपरिवारमा आडभरोसा होस् भनेर सबैसँग चिनाइदिएको । आफ्नै श्रीमतीमाथि गिद्दृष्टि ? विदेशबाटै हकारिदिए । बहिनीले सुनाएको यो घटनाले मलाई पनि धेरै दिन तनाव भयो ।

मोटरसाइकल दुर्घटनामा श्रीमान् गुमाएकी एक दिदीको अनुभव पनि उस्तै छ । भाउजू दर्शन भन्दै पसलमा आउने ग्राहक अहिले के छ तिम्रो खबर भन्दै आउन थाल्यो । श्रीमान् नभएको थाहा भएर पनि श्रीमान् कहाँ हुनुहुन्छ भन्दै आउँछन् नजिक हुनलाई । यिनले घाउ कोट्याउन, पीडा दिन र मौकाको फाइदा उठाउने नियतले यस्तो व्यवहार देखाएको ती दिदीको अनुभव छ ।

श्रीमान् नभएपछि निकै दयालाग्दो हुनुपर्ने, बिचराको पात्र हुनुपर्ने भन्ने मान्यता रहेछ । सधैं त्यही पीडा बोकेर आफूलाई कति कमजोर बनाउने ? अरुको सामुन्ने चिटिक्क परेर हिँड्दा पनि गाह्रो हुने । दिदीले भन्नुभयो, 'कोही साथीभाइसँग हाँसेर बोल्दा पनि गाह्रो हुने, मेरो ठाउँमा श्रीमान् भइदिएको भए उहिल्यै अर्की श्रीमती भित्र्याइसक्थे, श्रीमान्‌को मन नभए पनि समाजले बिचराको ट्याग भिराइदिएर अर्को विवाह गराउँथ्यो । म जहाँ गए पनि भाग्य यही हो । छोराछोरीको मुख हेरेर बस्छु । भोलि छोराछोरीले प्रगति गर्ने आशामा आफ्ना रहर मारेर यिनकै खुसीका लागि बाँचेकी छु । तर समाजले राम्रोसँग बाँच्न पनि दिँदैन ।'

यी प्रतिनिधि पात्र हुन् । यस्ता पात्र प्रशस्त छन् समाजमा । आखिर किन यतिविधि कमजोर ठानिन्छ महिलालाई ? श्रीमान्‌को साथबाट अलग हुनासाथ किन गिद्ध नजर राखिन्छ ? आत्मनिर्भर भएका महिलामाथि समेत कार्यस्थलमै यस्तो दुर्व्यवहार गरिनुले हाम्रो समाजले असली चेत उजागर गरेको छ ।

सम्मानित जीवन जिउने हक सबैलाई छ । महिला भएकै कारण, साथमा श्रीमान् नभएकै कारण उनीहरूलाई कमजोर ठान्ने पुरुषको कमजोर मानसिकताको उपज हो । श्रीमान्‌सँगको साथ टुटेको हो, परिवारका अरु सदस्यको साथ छँदैछ । एकजना नहुँदैमा सर्वस्व गुमाएजस्तो गरी महिलालाई यतिविधि कमजोर ठान्ने हर्कत नगरौं ।

श्रीमान् नभएपछि निकै दयालाग्दो हुनुपर्ने, बिचराको पात्र हुनुपर्ने भन्ने मान्यता रहेछ । सधैं त्यही पीडा बोकेर आफूलाई कति कमजोर बनाउने ? अरुको सामुन्ने चिटिक्क परेर हिँड्दा पनि गाह्रो हुने । दिदीले भन्नुभयो, "कोही साथीभाइसँग हाँसेर बोल्दा पनि गाह्रो हुने, मेरो ठाउँमा श्रीमान् भइदिएको भए उहिल्यै अर्की श्रीमती भित्र्याइसक्थे, श्रीमान्‌को मन नभए पनि समाजले बिचराको ट्याग भिराइदिएर अर्को विवाह गराउँथ्यो । म जहाँ गए पनि भाग्य यही हो । छोराछोरीको मुख हेरेर बस्छु । भोलि छोराछोरीले प्रगति गर्ने आशामा आफ्ना रहर मारेर यिनकै खुसीका लागि बाँचेकी छु । तर समाजले राम्रोसँग बाँच्न पनि दिँदैन ।"

सरकारी स्कुललाई गुणस्तरीय बनाए समाजमा दुईथरी वर्ग जन्मदैन

- प्रियंवदा पौड्याल
प्रोफेसर तथा निर्देशक
किल युनिभर्सिटी ग्लोबल हेल्थ डिपार्टमेन्ट, बेलायत

चितवनमा जन्मिइन्-प्रियंवदा पौड्याल । स्कुले शिक्षा चितवनबाट पूरा गरेपछि काठमाडौंको सेन्ट जेभियर्स क्याम्पसमा आइएस्सी पढिन् । त्यो समय भविष्यमा के बनिन्छ अन्योल थियो । तर पनि उनका अभिभावक सन्तान शिक्षित भएको हेर्न चाहन्थे । आफूले नपढेपनि घरमा पढ्न सहज वातावरण तय गरिदिने आमाको दायित्व सम्झिएर भावुक भइन् उनी । नोस्टाल्जिक हुँदै उनले सुनाइन्, 'परिवारको सपना र साथले म अहिलेको अवस्थासम्म आइपुगें ।' हाल उनी बेलायतस्थित किल युनिभर्सिटीमा ग्लोबल हेल्थ विभागकी निर्देशक तथा जनस्वास्थ्य विषयकी प्राध्यापक हुन् । उनी र साथीहरु मिलेर दक्षिण एसियाली मुलुकहरु नेपाल, श्रीलंका र पाकिस्तान लगायत अफ्रिकी मुलुक इथियोपिया र केन्यामा जनस्वास्थ्य क्षेत्रमा पनि काम गरिरहेका छन् । प्रवासी नेपालीहरु विशेषतः खाडीमा काम गर्ने मजदुरहरु र बेलायतमा रहेका आप्रवासी समुदायलगायत विपन्न र समाजबाट सीमान्तकृत गरिएका वर्गहरूको शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यमा पनि उनले काम गरेकी छिन् । उनको काम, अनुभव आदिका विषयमा नारीकी **उपासना घिमिरे**सँग गरिएको कुराकानी :

आफ्नो शिक्षाका बारेमा बताइदिनुहोस् न ।

स्मल हेभन स्कुलबाट एसएलसी पास गरेपछि काठमाडौंको सेन्ट जेभियर्स क्याम्पसमा आइएस्सी अध्ययन गरें । त्यतिखेरको नेपाली परिवेशमा डाक्टर वा इन्जिनियर बन्न धेरै जोड दिने चलन थियो । फलस्वरूप मैले पनि डाक्टर पढ्न धरान र काठमाडौंको महाराजगञ्जमा जाँच दिएँ तर नाम निस्केन । त्यसपछि त्रिचन्द्र क्याम्पस र त्रिभुवन विश्वविद्यालयबाट माइक्रोबायोलोजीमा प्रथम श्रेणीमा स्नातक र स्नातकोत्तर पूरा गरें । सन् २००५ मा स्कटल्यान्डको एबर्डीन युनिभर्सिटीमा एमएस्सी जनस्वास्थ्य विषय पढ्न भर्ना भएँ । बिस्तारै मलाई जनस्वास्थ्य विषयप्रति रुचि बढ्दै गयो । एमएस्सीको पढाइसकेपछि केही महिनामै पिएचडी गर्ने छात्रवृत्ति पनि प्राप्त भयो । पिएचडी नसक्दै सोही युनिभर्सिटीमा अनुसन्धानकर्ताको रुपमा काम पनि पाएँ ।

अध्यापनप्रतिको आकर्षण कसरी भयो ?

मलाई माइक्रोबायोलोजीमा रुचि छैन भन्ने कुरा पढाइ पूरा गरिसकेपछि मात्र महसुस भयो । त्यसपछि मैले ल्याबतिर जागिर नखोजी स्कुल पढाउन रातो बङ्गला स्कुलमा दरखास्त दिएँ र काम पनि पाएँ । विज्ञान विषय पढाएँ । त्यहीँबाट मेरो अध्यापन यात्रा सुरु भयो । त्यसो त मैले पढ्ने प्राइमरी स्कुल र बुबाले पढाउने सेकेन्डरी स्कुल सँगै थियो । आफ्नो पढाइ सकिनासाथ बुबाले पढाउने

कक्षाको पछाडि गएर हेरिरहन्थें। एकदिन बुवाले मुनामदन पढाउँदा वियोगको व्यथा भाका हालेर सुनाउँदै गर्दा विद्यार्थीहरू रुँदै थिए। उहाँको पढाउने शैली अद्‌भूत थियो। विद्यार्थीहरू बुवालाई अत्यन्त आदर र सम्मान गर्थे। सायद बुवाको कारण नै ममा शिक्षण पेसाप्रतिको आकर्षण बढेको होला। अहिले अध्ययन, लेखन, अध्यापन, अनुसन्धान आदि काम मेरो दैनिकी भएको छ।

नेपाल र बेलायतको शिक्षा प्रणालीमा के-कस्तो भिन्नता छ ?

१७ वर्ष बेलायती शिक्षाको अनुभवमा नेपालको शिक्षा पद्धति फरक छ। नेपालमा बुझेर पढ्ने भन्दा परीक्षामा घोकेर नम्बर ल्याउने कुरामा महत्व दिन्छौं। बालबालिकालाई सानैदेखि पढेर नौलो कुरा सिक्न भन्दा पनि कक्षामा प्रथम हुन दबाब दिन्छौं। रमाएर पढ्‌भन्दा पनि धेरै नम्बर ल्याएर अभिभावकलाई कसरी खुसी बनाउने भन्ने दबाब बालबालिकामा हुन्छ। नतिजाको दिन पहिला, दोस्रा, तेस्रा को को भएँ भने र कक्षामा सबैको अगाडि सुनाइन्छ। यस्तो अस्वस्थ प्रतिस्पर्धाले पढाइमा कमजोर बालबालिका हतोत्साहित बन्न पुग्छन्।

हरेक बालबालिकामा कुनै न कुनै प्रतिभा लुकेकै हुन्छ। कोही पढाइमा प्रखर हुन्छन् भने कोही गीत गाउन त कोही चित्र कोर्न। सबैको बौद्धिक स्तर एउटै हुँदैन। बालबालिकाको चाहना र खुबी केमा छ बुझेर सोहीअनुसार बाटो तय गरिदिनाले रोजेको क्षेत्रमा सफलता हासिल गर्छन्। अर्को कुरा सीपमूलक शिक्षामा पनि जोड दिनुपर्छ। पढाइमा कमजोर विद्यार्थीलाई क्याम्पस भर्ना भएर एकेडेमिक कोर्स पूरा गर्न दबाब दिनुको सट्टा सीपमूलक तालिम प्रदान गरेर रोजगार योग्य बनाउन सकिन्छ। नेपालको शिक्षा प्रणाली समयानुसार परिवर्तन गर्दै लानुपर्छ। विदेशमा यसको विपरीत छ। बेलायतमा अनुसन्धानका लागि सरकारले प्रशस्त रकम छुट्याएको हुन्छ। सानोभन्दा सानो कुरा पनि अनुसन्धानबाट प्रमाणित भइसकेको छैन भने त्यसलाई बाहिर ल्याइँदैन। विश्वविद्यालय, स्थानीय सरकार तथा अन्य सामाजिक संस्थासँग मिलेर जनहितका लागि कसरी मिलेर काम गर्न सकिन्छ भनेर सदैव लागिपरेका हुन्छन्।
ख

शिक्षा क्षेत्र कसरी राम्रो बनाउन सकिन्छ ?

यसका लागि लगानी गर्नुपर्छ। शिक्षकलाई उपयुक्त तालिम दिने, विद्यालयमा भौतिक पूर्वाधारहरूको उचित व्यवस्था गनुपर्छ। विद्यार्थीले शिक्षकलाई मात्र नभै शिक्षकले विद्यार्थीलाई पनि आदर-सम्मान गनुपर्छ।

सक्नेले महँगा बोर्डिङ, नसक्नेले गुणस्तर माथि उठ्न नसकेका सरकारी स्कुल पढ्दा सामाजिक विभेद हुँदै गइरहेको छ। सरकारी स्कुललाई गुणस्तरीय बनाए समाजमा दुईथरी वर्गको जन्म हुँदैन।

अध्यापनबाहेक यहाँको रुचिको क्षेत्र ?

यी बाहेक मलाई कोर्स बाहिरका किताब पढ्न, साथीभाइ र परिवारसँग समय बिताउन, नयाँ ठाउँ घुम्न मन पर्छ। फुर्सदको समयमा धेरै कुरा गर्न अनि सिक्न मन लाग्छ। कतिपयको माथिल्लो तहमा पुगेपछि ठूलो मान्छे पल्टिने गर्छन्। मेरो विचारमा पद, पढाइभन्दा पनि ठूलो असल व्यवहार हो। अरुलाई सकारात्मक बाटोमा लाग्न प्रेरित गर्न पनि मन लाग्छ।

प्रसंग बदलौं, समाज महिलामैत्री किन हुन नसकेको होला ?

नेपाली समाजमा अझै पनि महिलालाई दोस्रो दर्जाका रूपमा लिइन्छ। छोरी जन्मिई भनेर चित्त दुखाउने र पेटमै हुँदा भ्रूण हत्या गरिन्छ। कतिपय अभिभावकले छोरालाई बोर्डिङ स्कुल र छोरीलाई सरकारी स्कुल राख्ने प्रवृत्ति पनि छ। छोरीलाई छोरासरह शिक्षा र समान अधिकार नदिएसम्म समाज अगाडि बढ्दैन। मन्दिरमा देवीका खुट्टा ढोग्छौं तर घरमा रहेकी श्रीमती, छोरी, बुहारी र दिदीबहिनीलाई अपहेलना गर्छौं। महिलाहरू दिनदिनै घरायसी हिंसा, यौन दुर्व्यवहारको शिकार भइरहेका छन्। बालविवाह आज पनि कायमै छ। यी सबै कुरा अन्त्य हुनु जरुरी छ।

महिला हरेक क्षेत्रमा कसरी सफल हुने ?

समाजलाई विकासको बाटोतिर लैजाने प्रमुख उपाय महिला र पुरुषलाई समान शिक्षा र अवसर प्रदान गर्नु हो। महिला आवाज सुनेर नीतिनिर्माण प्रक्रियामा उनीहरूलाई समान सहभागी बनाउनु पर्छ किनभने समाजका हरेक क्षेत्रमा महिला रोल मोडलको खाँचो छ। शिक्षा, स्वास्थ्य, राजनीति, व्यापार आदिमा महिला नेतृत्वको खाँचो छ। हाम्रा व्यवहार-आचरणले स-साना नानीहरूलाई भविष्यमा म पनि त्यस्तै बन्न सक्छु भन्ने प्रेरणा र आत्मविश्वास जगाउन सक्नुपर्दछ। उनीहरूको हुर्काइ र समाजमा महिलाहरूको आजको अवस्थाले नै मुलुकको भविष्य कस्तो हुने भन्ने कुराको दिशा निर्देश गर्दछ।

तपाईंको भावी योजना के छ ?

अध्ययन-अध्यापन मार्फत समाजमा योगदान पुऱ्याउने छु।

दर, तीज र ऋषिपञ्चमी

भानुभक्त मरासिनी

केही वर्ष पहिलासम्म नारीको विवाह सात-आठ वर्षमै गरिदिने चलन थियो। ग्रामीण बस्तीमा छोरीलाई पढाउने चलनै थिएन। प्रेम विवाहको चलन पनि खासै थिएन। बुवाआमाको इच्छानुसार विवाह हुन्थ्यो। हाम्रो परम्परानुसार दर खाने दिन विवाहित छोरीलाई बुवाआमा वा दाजुभाइहरूले माइतमा डाकेर मीठा-मीठा परिकार ख्वाउने चलन थियो। अहिले पनि छ। तीजमा विवाहित छोरीलाई बुवा वा दाजुभाइ लिन जानुपर्थ्यो। लिन जान नभ्याउनेले समाचार पठाउँथे। तर उनीहरू यसलाई स्वीकार गर्दैनथे। प्रत्युत्तरमा गीत गाउँथे-'मेरो माया हुँदो हो त बाबै (दाजै) लिन आउँदा हुन्, त्यो चिठीको खबरले जान्न बरी लै।'

पहिले घरमा घाँस-दाउरा गर्नुपर्थ्यो। खेतबारीमा काम गर्नुपर्थ्यो। ठूला भारी बोक्नुपर्थ्यो। त्यसैले चेलीहरू कहिले तीज आउला र माइतमा गई आरामका साथ मीठो खान पाइएला भनी बसेका हुन्थे। गाडीको सुविधा थिएन। वन-जंगलको बाटो पैदल हिँड्नुपर्थ्यो। वर्षामा खोलानाला र नदी बढेका हुन्थे। तर्न सकिँदैनथ्यो। पुल बनेका थिएनन्। जंगली जनावरको मात्र होइन मानिसको पनि डर हुन्थ्यो। त्यसैले तीजमा चेलीलाई लिन जानुपर्ने बाध्यता हुन्थ्यो। अब समयले कोल्टो फेरिसक्यो। अहिले सानैमा विवाह गरिदिन पाइँदैन। कानुनले नै विवाह गर्ने उमेर २० वर्ष तोकिदिएको छ। प्रविधिले धेरै सजिलो बनाइदिएको छ। अहिले धेरैजसो ग्रामीण बस्तीमा गाडीको सुविधा छ। सबैका हातहातमा मोबाइल छन्। दिनहुँ मोबाइल एवं म्यासेन्जरमा कुराकानी गर्न पाइन्छ। अहिले तीजमा मोबाइल एवं म्यासेन्जरबाट निम्तो गर्दा पनि हुन्छ।

हरितालिका नारीको महान् चाड हो। तीजमा कतिपयले पानी पनि नपिई व्रत गर्छन्। कतिपयले फलफूल खाएर व्रत गर्छन्। तर कसैले शुद्ध शाकाहारी भोजन गरेर पनि व्रत गर्छन्। हाम्रो हिन्दू धर्म धेरै उदार छ। त्यसैले केटाकेटी, बूढाबूढी, बिरामी, गर्भवती र सुत्केरीले शुद्ध खाना खाएर व्रत गर्दा पनि कुनै दोष लाग्दैन। तीजका दिन शिव मन्दिरमा महिलाको भीड लाग्छ। तीजमा उपवास गरी शिवजीको पूजा गर्दा पार्वतीले शिवलाई पतिका रूपमा वरमाला पहिऱ्याउने सौभाग्य पाएको मान्यता छ। त्यसैले अविवाहित नारीले तीजका दिन व्रत बसेर असल श्रीमान् र विवाहित नारीले श्रीमान्को सुस्वास्थ्य, दीर्घायु, उत्तरोत्तर प्रगति एवं उन्नतिको कामना गर्ने चलन छ।

तीजको अर्को महत्वपूर्ण दिन हो-ऋषिपञ्चमी। पौराणिक कथानुसार सत्य युगमा विदर्भ नाम गरेको देशमा श्येनजित नाम गरेका राजर्षि थिए। उनी धेरै परोपकारी एवं समाजसेवी थिए। उनले आफ्ना प्रजालाई राम्रोसँग पालनपोषण गरेका थिए। तिनै राजाको देशमा सुमित्र नाम गरेका विद्वान् ब्राह्मण बस्थे। उनको जग्गा-जमिन धेरै थियो। श्रीमती जयश्री पनि व्यावहारिक एवं सहयोगी थिइन्। घरमा आएका पाहुनालाई निकै आदर-सम्मान गर्थिन्। तर जयश्री एक दिन अचानक रजस्वला भइन्। तर पनि उनी कामको चटारोले गर्दा घरका सबै काममा सहभागी भइन्। त्यही दोषले उनी अर्को जन्ममा आफ्नै छोराको घरमा पशुका रूपमा जन्मिइन्। श्रीमान् सुमित्र पनि पशुकै रूपमा जन्मिए।

छोरा सुमतिले बुवाको एकोद्दिष्ट श्राद्ध गरे। तर बुवाआमा पशुयोनिमा प्राप्त भएर दिनभर भोकै भएको कुरा राति थाहा पाए। त्यसपछि उनीहरूले राति नै बुवाआमाका लागि भोजनको राम्रो व्यवस्था गरे। पछि ऋषिहरूको सल्लाहअनुसार पितृमुक्तिका लागि सात वर्षसम्म अरुन्धतीसहित सप्तऋषिको पूजा गरेर बुवाआमालाई पशुयोनिबाट मुक्त गराए। नारीले घर, सामुदायिक भवन, कुनै सार्वजनिक ठाउँ वा मन्दिरमा भाद्र शुक्ल पञ्चमीका दिन ऋषिपञ्चमीको पूजा गरी तीजका गीत गाउँछन्। ऋषिपञ्चमीको व्रत गर्ने नारीले हलोले जोतेर उत्पादन गरिएको अन्न खाने चलन छैन।

THE RETRO MODERNISTIC

GWM ORA 03 EV

All-Electric Crossover

- 17.25 Inch Integrated Display
- Electrically Adjustable Driver Seat
- Wireless Charging
- Leatherette Ergonomic Seats

400KM *NEDC DRIVE RANGE

ANCAP Safety ★★★★★

info@vgimpex.com.np | www.gwm.com.np

Thapathali : 01-5322630 / 5322614 | Bhaktapur : 01-5916830 / 9801077112 / 9851155835 / 9802317638 | Butwal : 071-438362 / 9847327461

पिता एक प्रेरणा

ना सुजाता मुखिया

पिता सन्तानका लागि प्रेरणा हुन् । उनीहरूको हरेक इच्छा र चाहना पूरा गर्न पिताको भूमिका महत्वपूर्ण हुन्छ । आफ्ना सन्तानको उज्ज्वल भविष्यका लागि उनीहरू जीवनभर संघर्ष गर्नुपरे पनि हार मान्दैनन् । हरेक सन्तानको सफलताको कथा पछाडि पिताको दुःख, त्याग र परिश्रमको कथा लुकेको हुन्छ । यी तिनै पिताहरूको साझा कथा हो, जसले आफ्ना दुःख लुकाएर सन्तानका लागि खुसी खोजिरहे ।

प्रियंकारानी जोशी, *मिस नेपाल वर्ल्ड २०२२*

बुवा-कमल जोशी, *व्यवसायी*

प्रियंकारानी जोशीलाई सानैदेखि मिस नेपाल बन्ने चाहना थियो । आफ्नो नामसँग मिस नेपाल वर्ल्डको टाइटल जोड्न मन थियो । अन्ततः उनले पाँच वर्षको मिहिनेतपछि मिस नेपाल वर्ल्डको ताज पहिरिइन् । ताज पहिरिएसँगै उनको परिचय फेरिएको छ । आउँदो नोभेम्बर महिनामा नेपालको प्रतिनिधित्व गर्दै उनी मिस वर्ल्डमा भाग लिन जाँदैछिन् ।

प्रियंकारानीको मिस नेपालसम्मको यात्रा तय गर्दा उनका बुवाको साथ र सहयोग धेरै छ । उनी सानै हुँदा देखेको सपनासँगै उनका बुवाको सपना पनि जोडिएको थियो । प्रियंका सम्झन्छिन्, 'म मिस नेपाल प्रतियोगिताबाट एकदमै प्रभावित थिएँ । मेरो चाहना बुझेर होला मिस नेपालका हरेक संस्करण हामी परिवारसँग बसेर टिभीमा हेर्थ्यौं । तर बुवाको पहिलो प्राथमिकता शिक्षा थियो । जुन पूरा गर्नैपर्छ ।' उहाँ भन्नुहुन्थ्यो, 'शिक्षा भनेको हतियार हो । शिक्षाले आत्मविश्वास बढाउँछ । तिमी जहाँ जाऊ संसारलाई फेस गर्दा शिक्षा अनिवार्य हुन्छ ।'

आजसम्म प्रियंकाका हरेक चाहना उनका बुवाले पूरा गरिदिएका छन् । 'मेरो अभिभावक एकदमै बुझ्ने र सहयोग गर्ने भएकाले मैले जे गरे पनि ढुक्क हुन्छ । मैले चाहेको कुरामा कहिल्यै रोकटोक हुँदैन तर मैले गर्न लागेको सही हुनुपर्‍यो ।' बुवाले सधैं उनको बाटो खोलिदिने होइन बाटो देखाइदिने, डोर्‍याइदिने, हात समाइदिने काम गरे । अगाडि बढ्ने क्रममा बाटोमा खाल्डो छ भने कसरी जम्प गर्न सिकाइदिए । हरेक कुरामा व्यावहारिक निर्णय गर्न सिकाइदिए । बुवाले सानैदेखि हरेक कुरालाई माया गर्न सिकाउनुभयो । उनी भन्छिन्, 'मलाई माया गर्न सिकाउने नै बुवा हो । उहाँले गर्ने केयर, आफ्नो वरिपरि भएकाहरूलाई गर्ने सम्मान देखेर हुर्कें । यसले मेरो व्यक्तित्व विकास भएको हो ।'

प्रियंका समय मिल्नेबित्तिकै बुवासँग लङ ड्राइभमा जान्छिन् । 'उहाँको ड्राइभिङ एकदमै राम्रो लाग्छ ।' उनी सुनाउँछिन्, 'मलाई रमाइलो गर्ने भन्नेबित्तिकै एकदमै शान्त, आनन्द होस् जस्तो लाग्छ । त्यसैले भागदौड र व्यस्त जीवनशैलीबाट टाढा बुवासँग लङ ड्राइभमा निस्कन्छु ।' बाबुछोरीबीच डरभन्दा बढी माया, सद्भाव र सम्मान छ । उनी भन्छिन्, 'कहिले बुवा अगाडि बढ्नुहुन्छ, कहिले म । यसरी नै जीवनको चक्र अगाडि बढ्छ । झगडाको कुरा गर्दा जेनेरेसन ग्याप बीचमा आउने रहेछ । उहाँले भोगेका आफ्नै अनुभव हुन्छन् । उहाँको परम्परागत समाज र मेरो अहिलेको सोचमा कहिलेकाहीँ तालमेल मिल्दैन । तर यो नोकझोकले उहाँ जवान हुनुहुन्छ भने म परिपक्व हुँदै जाने रहेछु ।' यसलाई उनी सिकाइको बाटोका रूपमा लिन्छिन् ।

तस्बिरः केशव थापा

आकांक्षा कार्की, रंगकर्मी

बुवा-सन्तोष कार्की, *पूर्व एअरो नेटिकल इन्जिनियर सहायक रथी*

थिएटर कलाकार हुन्, आकांक्षा कार्की । उनले थुप्रै नाटकमा अभिनय कला पस्किसकेकी छन् । उनको पछिल्लो नाटक 'ट्रान्जिट' हो । सानैदेखि थिएटरमा रुचि राख्ने आकांक्षालाई यहाँसम्म आइपुग्न परिवारको ठूलो साथ र सहयोग छ । त्यसमा पनि बुवाको साथ अमूल्य छ । आकांक्षा भन्छिन्, 'बुवाको हामीप्रतिको जुन लगाव छ सायदै अरुमा नहोला । छोराछोरीको सपनालाई आफ्नो सपना बनाउने । छोराछोरीको प्यासनसँग आफू जोडिने । बिहान हामीसँगै उठ्ने, तयार हुने अनि सबैलाई आ-आफ्नो ठाउँसम्म पुर्‍याइदिने, ल्याइदिने ।'

उनको घरपरिवारका सदस्य कोही यस क्षेत्रमा छैनन् । आमा डाक्टर, बुवा रिटायर्ड आर्मी अफिसर । आमालाई तीन छोराछोरीमध्ये एकजना डाक्टर होस् भन्ने चाहना भने थियो । तैपनि छोराछोरीले रोजेको क्षेत्रमा साथ र सहयोग थियो । आमाबुवाको चाहना छोराछोरीले जुन क्षेत्र रोजे पनि त्यसमा शतप्रतिशत दिओस् र परफेक्ट होस् भन्ने सोच थियो । आकांक्षालाई बुवाको करियर यात्रादेखि कौसी थिएटर सञ्चालनमा ल्याउनसम्म भरपूर सहयोग मिल्यो । उनी भन्छिन्, 'बुवाले प्रत्येक दिन बिहानै थिएटर सफा गरिदिनुहुन्छ । थिएटर बाहिर छरपस्ट भएका जुत्ता-चप्पल मिलाइदिनुहुन्छ । पार्किङ गर्न राखिएका मोटरसाइकल मिलाइदिनुहुन्छ ।'

हाम्रो समाजले महिला र पुरुषको भूमिकाको जुन अवधारणा बनाएको छ आकांक्षाको घरमा त्यसको ठीक विपरीत छ । उनी भन्छिन्, 'मेरो घरमा आमा बुवाजस्तो, बुवा आमाजस्तो । ममी व्यावहारिक, कडा, स्थिर तथा मजबुत हुनुहुन्छ । बुवा संवेदनशील, माया गर्ने, केयरिङ स्वभाव तथा छोराछोरीलाई केही भयो भने चिन्ता गर्ने ।' आकांक्षालाई बुवाको स-साना कुरामा खुसी हुने बानी असाध्यै मनपर्छ । उनी भन्छिन्, 'उहाँमा केही कुराको दम्भ वा घमण्ड छैन । साधारण मानिस भएर जिउनुहुन्छ । सबैजनालाई सहयोग गर्नुहुन्छ । अहिलेसम्म पनि सक्रिय हुनुहुन्छ । अरुमा निर्भर हुनुभएको छैन ।'

बुवाको अनावश्यक सोच्ने बानी आकांक्षालाई मनपर्दैन । उनी भन्छिन्, 'कहिलेकाहीँ सोच्दासोच्दै धेरै सोच्नुहुन्छ ।' त्यही कुरामा बाउछोरीको झगडा पनि पर्छ । उनले सानैदेखि आमाको भन्दा बढी बुवाको माया पाएर हुर्किइन् । सानो छँदा बुवा नै उनका लागि प्रेरक व्यक्ति हुनुहुन्थ्यो । आमाले गाली गर्दा, सम्झाउँदा होस् वा यसो गर, उसो नगर भन्दा होस्, त्यतिबेला उनलाई आमा नै छुच्ची जस्तो लाग्थ्यो । उनी हुर्कंदै जाँदा सबै बुझ्दै गइन् । आमा र बुवामध्ये एक व्यावहारिक हुनुपर्ने रहेछ भन्ने लाग्न थाल्यो ।

अब त आकांक्षाको विवाह भइसक्यो । तर उनीप्रति उनको बुवाको व्यवहारमा पटक्कै परिवर्तन आएको छैन । उही माया, केयर, चिन्ता । आकांक्षा सुनाउँछिन्, 'छोराछोरी जति ठूला भए पनि आमाबुवाका लागि त्यही सानी छोरी नै हुनेरहेछ ।'

सुजल बम, मोडल एवं कलाकार

बुवा-टेक बम, राजनीतिज्ञ एवं समाजसेवी

बोल्न र सुन्न नसक्ने कलाकारका रूपमा परिचित सुजल बम चञ्चले स्वभावकी छिन् । उनलाई बुवासँग जिस्किरहन मन लाग्छ । उनी कहिलेकाहीँ बुवालाई 'मेरो बुवाको भुँडी ठूलो छ', 'मेरो बुवाले धेरै भात खानुहुन्छ' भन्छिन् । सुजल सानो हुँदा बुवा दुब्लो थिए । भुस्स दाह्री पालेको, हल्का लामो केश, बीचमा सिउँदो छुट्याएका । उनी अहिले पनि त्यो बेला सम्झेर जिस्काउँछिन् । उनीहरू एक-अर्कासँग यसरी नै रमाइलो गर्छन् ।

सुजल र उनका बुवाको कुरा खुबै मिल्छ । सुजलले मनको कुरा सबै बुवासँग खोल्छिन् । उनी भन्छिन्, 'सायद सांकेतिक भाषा बुवाले धेरै बुझ्ने भएकाले म उहाँसँग बढी कुरा सेयर गर्छु । बुवाले मेरो मनको भावना सजिलै बुझ्न सक्नुहुन्छ ।' उनी कतै घुम्न वा कार्यक्रममा गइन् भने त्यहाँ कसलाई भेटिन्, त्यहाँ के-के भयो सबै कुरा घरमा आएर बुवासँग भन्छिन् । आमा-छोरा, बुवा-छोरीको सम्बन्ध घनिष्ठ हुन्छ भनेजस्तै सुजलमा पनि त्यो लागू भएको छ । उनी सुनाउँछिन्, 'मेरो र बुवाबीच घनिष्ठ सम्बन्ध छ । हामी दुवै एक-अर्कालाई निकै माया गर्छौं । एक-अर्काको कुरा बुझ्छौं र एक-अर्कालाई सहयोग पनि गर्छौं ।'

सुजल 'एभरेस्ट वर्ल्ड रेकर्ड', 'क्रिएटिभ रेकर्ड' र 'आउट अफ इमानिजेसन सुपर वर्ल्ड रेकर्ड' गरी तीन विधामा कीर्तिमानी कलाकार बनिसकेकी छन् । यसको श्रेय उनी बुवालाई नै दिन्छिन् । भन्छिन्, 'मेरो करियरको पहिलो सुरुवात नै मेरो बुवा हो । करियर मात्र नभई मेरो जीवनलाई माथि उठाउन उहाँको धेरै योगदान छ । कतिपय अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई घरपरिवारबाट सहयोग नपाएको देख्छु । मलाई अपाङ्गता भएको हो भन्ने ढंगबाट नबुझीकन अहिलेसम्म साथ र सहयोग मिलिरहेको छ । जुन म शब्दमा वर्णन गर्न सक्दिन ।' सुजलको परिवारमा कोही कलाकारिता क्षेत्रमा छैनन् । तर उनको इच्छा र चाहनालाई बुझेर उनका बुवाले सधैं हौसला, साथ र सहयोग गरिरहे ।

सुजलप्रति बुवाको एउटै चाहना छ-आफ्नी छोरी अपाङ्गता क्षेत्रमा प्रगति गरेको हेर्ने । अरु अपाङ्गताका लागि प्रेरणाको स्रोत बनाउन मन छ । छोरीको नामबाट आफूलाई चिनाउने धोको छ । हरेक पितालाई आफ्ना सन्तानको नामबाट चिनिनुमा गर्व महसुस हुन्छ । सुजल बुवाकै चाहनानुसार अघि बढ्ने प्रयास गरिरहेकी छिन् ।

सुजल भन्छिन्, 'उहाँको मप्रतिको जुन लगाव छ, त्यसलाई म उच्च सम्मान गर्छु । सयौं जुनीसम्म पनि म उहाँकै छोरीको रूपमा जन्मिन चाहन्छु ।'

एञ्जिला डंगोल, *डिजे*

बुवा-स्व. देवमान डंगोल

एञ्जिला डंगोलको पेसा डिजेइङ हो । उनको सानैदेखि संगीतमा लगाव थियो । कक्षा आठमा पढ्दै गर्दा उनले बाँसुरी बजाउन सिकिन् । त्यसपछि उनले नेवारी बाजा धिमे बजाउन सिकिन् । बुवाले कहिल्यै रोकतोक गर्नुभएन । बरु महिलाले छुनै नहुने भन्ने धिमे बाजा बजाएकोमा गर्विलो महसुस गर्थे । एञ्जिला सम्झिन्छिन्, 'सायद ड्याडीको पनि संगीतप्रति झुकाव बढी थियो ।'

तर उनले डिजेइङ गर्छु भन्दा बुवाको साथ पाइनन् । किनभने बुवाको सोचमा यो छोरीका लागि असुरक्षित पेसा भन्ने थियो । उनले आफ्नै जिद्दीले डिजेको कोर्स गरिन् । बुवा भन्नुहुन्थ्यो, 'छोरी मान्छे भएर राति-राति हिँड्दा समाजले नराम्रो भन्छ । तिमी मात्र राम्रो भएर हुँदैन । यहाँ नराम्रा मान्छे पनि हुन्छन् । पछि ड्याडी साथीहरू लिएर मेरो काम हेर्न आउनुभयो । त्यसपछि उहाँका साथीहरूले सम्झाएपछि मान्नुभयो ।'

उनको र बुवाको सम्बन्ध बाबुछोरीको भन्दा पनि साथीको जस्तो थियो । उनी भन्छिन्, 'मेरो बेस्टफ्रेन्ड ।' एञ्जिलाकी आमासँगभन्दा बढी बुवासँग कुरा मिल्थ्यो । 'ममी अलिक कडा स्वभावकी हुनुहुन्छ । त्यसैले बुवासँग बढी घनिष्टता बढेको हुनसक्छ । बुवासँग सबै कुरा सेयर गर्न सहज लाग्छ । त्यसैले म अफेयरका कुरासम्म बुवालाई सेयर गर्थें । बुवा बितेपछि मैले ब्रेस्ट फ्रेन्ड गुमाएँ ।'

एञ्जिलालाई बुवासँग बिताएका हरेक क्षण विशेष लाग्छन् । विगत सम्झँदै उनी भन्छिन्, 'बुवा जोली टाइपको हुनुहुन्थ्यो । जहिल्यै रमाइलो गर्नुपर्ने । ठूलो आवाजमा गीत सुन्नुपर्ने । हाम्रो परीक्षाको बेलामा पनि गीत सुन्न दिने । उहासँग मिलेर ममीलाई जिस्काउने । उहासँग कहिल्यै झगडा परेन । उहाँले हामीलाई कुटेको पनि याद छैन ।' सानो छँदा उनीहरूले कुनै पनि मेला छुटाएनन् । बिदामा पारिवारिक पिकनिक जाने गर्थे । उनी भन्छिन्, 'पिकनिक जाँदा पूरै परिवार टिपरमा पछाडि चढेर जाने अनि उकालोमा नतान्ने त्यसपछि सबै मिलेर गाडी धकेल्थ्यौं ।'

एञ्जिलाले बितेको चार वर्षदेखि फादर्स डे मनाएकी छैनन् । आफ्नो साथमा बुवा नहुँदा उनलाई खल्लो महसुस हुन्छ । त्यसदिन बिहानै मन्दिर गएर पूजा गर्छिन् । अहिले उनले मनको कुरा आमासँग सेयर गर्छिन् । उनी भन्छिन्, 'त्यसपछि हामी ममीसँग नजिक भयौं ।'

Let Me in
Korean Aesthetic

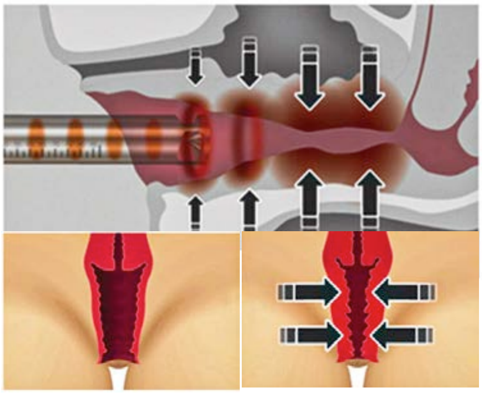
Nepal's Leading ISO Certified

SKIN & GYNAE HOSPITAL

WORLD CLASS TECHNOLOGY

भाद्र SPECIAL DISCOUNT OFFERS

On Gynaecology Services



→ **Vaginal Tightening**
(योनीको खुकुलोपनाको उपचार)

→ **Stress Urinary incontinence (SUI)**
महिलाहरुमा हाच्छिउँ गर्दा वा खोक्दा पिसाब चुहिने समस्याहरुको laser र RF प्रविधि द्वारा उपचार

BEFORE AFTER

On Hair Transplant

→ **Hyperbaric Oxygen Therapy**
10 Times FREE

→ **3E PRP 3 Times FREE**

FRANCHISE OPPORTUNITY

OUT OF VALLEY 9801090983

New Baneshwor:
01-4790110, 4791220
9801092682

www.letmein.com.np
facebook/letmein.nepal
instagram/koreanaesthetics_letmein

Maharajgunj:
01-5911951, 5911952
9802342498

उद्यमशीलतामा अग्रसर

ना प्रकृति दाहाल

नेपालमा उद्यमशीलता बढ्दै गएको छ । स्वदेशमा बसेर होस् वा विदेशबाट फर्किएर युवाहरु साना–ठूला उद्यमहरु खोल्दै अघि बढिरहेका छन् । महिला उद्यमीहरु पनि आफूलाई स्थापित गर्दै अगाडि बढिरहेका छन् । सानादेखि ठूला व्यवसायसम्ममा उनीहरुको उपस्थिति बाक्लिँदै गएको छ । युवा उद्यमी मञ्च काठमाडौं च्याप्टरकी अध्यक्ष प्रार्थना साखः भन्छिन्–'नयाँ सोचका साथ स्टार्टअपदेखि उद्यमसम्म महिलाहरु अगाडि बढिरहेका छन्' तर युवा उद्यमीलाई अग्रसर बनाउने निकाय र नियमन गर्ने कानुन स्पष्ट नहुँदा उनीहरु निरुत्साहित भएका छन् । बनेका नीतिहरु पनि कार्यान्वयन हुन सकेका छैनन् । यसले गर्दा भविष्य र अवसर खोज्दै युवाहरु विदेश पलायन हुने दर बढ्दै गएको उनी बताउँछिन् ।

सफ्टवेयरमा प्रार्थना

युवा उद्यमी मञ्च काठमाडौं च्याप्टरकी अध्यक्ष हुन् प्रार्थना साखः। उनी प्रथम महिला अध्यक्ष हुन्। युवालाई उद्यमशीलतामा प्रोत्साहन गर्ने र युवाहरूलाई एउटै प्लेटफर्म नेटवर्क बिल्ड गर्ने संस्थाको नेतृत्व यतिबेला उनको हातमा छ। उद्यमी उनले अब थुप्रै युवालाई उद्यमी बनाउनु छ र विदेश जानबाट रोक्नु छ। अध्यक्षका रूपमा रोजगार सिर्जना गर्ने वातावरण निर्माणदेखि उनीहरूलाई सिक्ने प्लेटफर्मको विकास गर्नु छ उनलाई। उनी भन्छिन्-'मेरो मुख्य उद्देश्य युवाहरूलाई कसरी रोजगारी सिर्जना गर्ने र विदेश पलायन हुनबाट रोक्ने भन्ने नै हो, यसका लागि युवालाई प्लेटफर्म दिनेदेखि लिएर नेटवर्क बिल्डिङ कनफ्रेन्स सिकाइको अभ्यासका काम पनि भइरहेका छन्।' नेपाली अवसरको खोजीमा विदेश पलायन हुने दर बढ्दै गएको छ तर देशमा अवसर नभएको भने होइन भन्छिन् उनी। गर्न सके र यहीं राम्रो प्लेटफर्म पाउन सके युवाहरूमा नेपालमै उद्यमी बन्न सक्ने उनी बताउँछिन्।

प्रार्थनाको उद्यमीको यात्रा सन् २०१६ बाट सुरु भएको हो। उनले हेलमेट्स नेपालमार्फत् आफ्नो व्यावसायिक यात्रा सुरु गरेकी हुन्। त्यसबेला हेलमेट लगाउनुपर्छ भन्ने मात्र चेतना थियो। सुरक्षाको विषय कसैले पनि बुझ्न सकेका थिएनन्। हेलमेट नेपाललाई ब्रान्डिङ गर्दै अनलाइनमार्फत डेलिभर गर्ने र गुणस्तरमा ध्यान दिनका लागि व्यवसाय सुरुवात भएको थियो। 'न्यून गुणस्तरको हेलमेट त्यति सुरक्षित नहुने सन्देश दिन खोजेका थियौं'-उनले भनिन्। हेलमेटको व्यवसाय गर्दै उनी अनलाइन व्यवसायलाई व्यवसायीकरण गर्दै लकडाउनसम्म आइपुगिन्। कोरोना र लकडाउनले डिजिटल व्यवसायलाई झन् प्रोत्साहन गर्‍यो। सबै कारोबार डिजिटलमा हुन थाल्यो र वित्तीय कारोबारदेखि हिसाब-किताब अडिट भने डिजिटलमा भएको थिएन। व्यवस्थापन अध्ययन गरेकी उनलाई लाग्यो-अब हिसाब-किताबलाई कसरी डिजिटलाइजेसन गर्ने ? यसका लागि नेपालमा कुनै पनि सफ्टवेयर छैन विदेशमा भने यसको प्राक्टिस छ। यो समस्या समाधानका लागि नेपाल भारतका सिए इन्जिनियरसँगको सुझाव र सल्लाहमा सुरु भयो 'टिग नेपाल'। प्रार्थना कोफाउन्डर र बिजनेस डेभलपमेन्ट अफिसरका रूपमा यो कम्पनीलाई प्रवर्द्धन गर्न थालिन्। टिग नेपाल एउटा अकाउन्टिङ सफ्टवेयर हो यसमा डिजिटलका रूपमा हिसाबदेखि कारोबारसम्म गर्न मिल्छ। यसमा २० मिनेटमा डेबिट क्रेडिट थाहा नहुनेले पनि सहज रूपमा हिसाब गर्न सकिन्छ। यतिमात्र नभई यो एपमार्फत् व्यवसायीले आफ्नो कर प्रतिवेदन पनि बुझाउन सक्ने उनी बताउँछिन्। हाल टिगमा आठ सय कम्पनी र करिब ३० हजार मानिस जोडिएका छन्। आवद्ध ग्राहकहरूसँग वर्षको ३० हजारका रूपमा उनीहरूले सेवा दिइरहेका छन्। न्यूनतम खर्चमा हरेकले यो एप चलाउन सकून् भनेर अफर पनि दिइरहेको उनको भनाइ छ। उनी भन्छिन्-'हिसाब-किताब राख्नका लागि तलब दिएर मानिस राख्नुभन्दा पनि सस्तो छ यो एप जसले घरमै बसेर हिसाब गर्न सकिन्छ।' यसलाई विस्तार गर्दै लैजाने उनको योजना छ।

> मेरो मुख्य उद्देश्य युवाहरूलाई कसरी रोजगारी सिर्जना गर्ने र विदेश पलायन हुनबाट रोक्ने भन्ने नै हो, यसका लागि युवालाई प्लेटफर्म दिनेदेखि लिएर नेटवर्क बिल्डिङ कनफ्रेन्स सिकाइको अभ्यासका काम पनि भइरहेका छन्।

कर्पोरेट ट्रेनर इच्छा

व्यावसायिक घरानामा हुर्किइन् इच्छा मल्ल । उच्च शिक्षा भारतमा र एमबीए स्नातकोत्तर अमेरिकामा गरिन् । उनी अमेरिकामा भए पनि नेपाललाई नजिकबाट नियालिरहेकी हुन्थिन् । उनलाई लाग्थ्यो-नेपालमा विकास हुन नसक्नु र व्यवस्थित हुन नसक्नुमा सरकारको कमजोरी छ । उनले सोसल मिडिया हेर्थिन्-सरकारलाई नै गाली गरेको पाउँथिन् । साथीहरूसँग आफ्नो देशको कुरा गर्दा यो सरकारले केही गर्दैन भन्ने जवाफ पाउँथिन् । त्यसबेला उनलाई लाग्थ्यो-सरकारलाई कसरी सुधार्ने र व्यवस्थित बनाउने ? सन् २०१५ मा पढाइ सकेर स्वदेश फर्किइन् । परिवारको इच्छा थियो-पारिवारिक व्यवसाय सम्हाल्ने । तर उनको हुटहुटी भने सरकारलाई सुधार्नु थियो । पारिवारिक व्यवसाय भन्दा पनि बेग्लै केही गर्नु थियो । उनले भनिन्-'अमेरिकाबाट फर्किएपछि पारिवारिक व्यवसायभन्दा पनि आफैले फरक केही गर्नु थियो ।' त्यसबेला उनले आइडिया निकालिन् 'कर्पोरेट ट्रेनिङ' दिने । सरकारी संयन्त्रमा रहेका व्यक्तिहरूलाई उचित तालिम दिन सकेमा सुधार आउँछ भन्ने उनमा थियो । तर सोचअनुसार काम गर्न उनलाई सहज कहाँ थियो र ? परिवारमा मतभेद भयो । परिवार चाहन्थ्यो-पारिवारिक व्यवसाय सम्हालोस् तर उनले चाहिनन् । भर्खर २५ वर्ष पुग्दै गरेकी उनलाई ट्रेनरका रूपमा अरुले पत्याउन पनि मुस्किल नै थियो । उनले योजना बनाइन् र तालिमबारे गृहकार्य गरिन् । र, पुगिन् नेपाल प्रशासनिक प्रशिक्षण प्रतिष्ठान (स्टाफ कलेज) । जहाँ सरकारी कर्मचारीलाई तालिम दिइन्छ । उनले एक घण्टाको कक्षा मागिन् तर सुरुवाती दिनमा सहज रूपमा पाइनन् । उनलाई जवाफ आउँथ्यो 'तपाईंले सक्नुहुन्न म्याम ।' उनलाई जसरी पनि गर्नु थियो भारतबाट ट्रेनर ल्याएर होस् वा आफूलाई निखारेर लामो प्रयासपछि 'पिपुल फस्ट ट्रेनिङ एन्ड कन्सलटिङ' मार्फत उनी कर्पोरेट ट्रेनरका रूपमा स्थापित भइन् ।

सरकारी कर्मचारीले सेवाग्राहीसँग कस्तो व्यवहार गर्ने, अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा कसरी प्रतिनिधित्व गर्ने, ड्रेसअप कस्तो हुनुपर्छ आदि कुरा सिकाउँदै आएकी छन् उनले । उनी भन्छिन्- 'सरकारी कर्मचारीले देशको प्रतिनिधित्व गर्छन् । अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा अब्बल देखिन आवश्यक छ । त्यसकारण कर्मचारीलाई पनि सिकाइको आवश्यक पर्छ ।' उनलाई लाग्छ-पुस्तकको ज्ञानले मात्र व्यक्ति पूर्ण हुँदैन । व्यावहारिक ज्ञान पनि आवश्यक पर्छ । विदेशी कूटनीतिक आउँदा होस् वा कर्मचारी प्रतिनिधित्व गर्दा होस् शरीर कुन पोजिसनमा राख्ने र सम्बोधन कसरी गर्ने भन्ने साना कुराहरूले पनि धेरै फरक पार्छ । देख्दा साना कुरा भए पनि कर्मचारीले सिकाउन आवश्यक हुन्छ । सरकारी कर्मचारीलाई मात्र नभई राजनीतिक व्यक्तिलाई पनि संस्कार सिकाउन आवश्यक रहेको उनको भनाइ छ । उनले भनिन्-'कर्मचारीहरूलाई मात्र नभई राजनीतिक व्यक्तिलाई पनि संस्कार सिकाउन आवश्यक छ-जो जनतादेखि विदेशसम्म प्रतिनिधित्व गर्छन् । उनले हालसम्म चार हजार बढी सरकारी कर्मचारीलाई तालिम दिइसकेकी छन् । तालिमले कर्मचारीहरूको व्यवहारमा फरकपन आएको पनि उनले महसुस गरेकी छन् । सरकारी मात्र नभई निजी बैंकमा पनि उनी छाएकी छन् । अब भने उनलाई निजी होस् वा सरकारी कर्मचारीलाई संस्कार सिकाउँदै अब्बल बनाउनु छ ।

नेपालमा विकास हुन नसक्नु र व्यवस्थित हुन नसक्नुमा सरकारको कमजोरी छ । उनले सोसल मिडिया हेर्थिन्-सरकारलाई नै गाली गरेको पाउँथिन् । साथीहरूसँग आफ्नो देशको कुरा गर्दा यो सरकारले केही गर्दैन भन्ने जवाफ पाउँथिन् ।

इ कमर्समा सुरक्षा

व्यवस्थापनमा स्नातक सकेर एक निजी कम्पनीमा काम गर्न थालिन्-सुरक्षा अधिकारीले । त्यतिबेला साथीहरूले मिलेर अनलाइन ज्वेलरी बेच्न थाले । तर लामो समयसम्म काम गर्न सकेनन् । ती साथीहरू आ-आफ्नै गन्तव्यतिर लागे । तर सुरक्षालाई भने अनलाइन व्यापारले छोइसकेको थियो । उनलाई लाग्यो एउटामा सफल नभएर के भयो अब अर्को गर्ने । फेरि इ कमर्समै काम गर्ने अर्का साथी भेटिए र उनीहरूले खोले 'नेपवे डटकम' । २०१३ मा सञ्चालन गरेको यो अनलाइन मार्केट प्लेस चलाउन सहज थिएन । ग्राहक र बिक्रेतालाई एक ठाउँमा ल्याएर अनलाइन मार्केट बनाउने उनीहरूको उद्देश्य थियो । नेपाली बजारले त्यतिबेला इ कमर्स बुझेकै थिएन । सुरक्षा भन्छिन्-'अनलाइन मार्केट सञ्चालन गर्न सहज भएन न ग्राहकहरूले बुझे न त बिक्रेताले नै, पसलबाट नै बिकिरहेको छ किन अनलाइन गर्ने भन्थे ।' उनीहरूको दोस्रो पटकको प्रयास पनि सफल भएन । तर अनलाइन व्यापार त उनलाई गर्नु नै थियो अब के गर्ने ? इ कमर्समा सम्भावना छ भनेर उनले बुझेकी थिइन् । अनलाइनमा सामान बिक्छ भनेर त्यतिबेला उनलाई थाहा भयो जतिबेला उनले फेसबुकमा बेडसिट राखेर बेच्न थालिन् । फेसबुकमा राखिएको बेडसिटको माग बढ्न थाल्यो उनलाई डेलिभर गर्न मुस्किल पर्‍यो । अनलाइनमा सामान बिक्छ भनेर तीन साथी मिलेर २०१६ मा 'ठूलो डटकम' मार्फत घरेलु सामान बेच्न थाले, बिक्री पनि भयो । अब भने यसलाई बिस्तार गर्दै जाने योजना बन्यो । इ कमर्स टेक्नोलोजी एप बनाउन महँगो थियो आइटी कम्पनीको सुरुवात गरे, डेलिभर कम्पनीदेखि इको सिस्टम सबै आफ्नै मातहतमा भए । उनले भनिन्-'इ कमर्स सञ्चालनका लागि इको सिस्टम विस्तार गर्दै लग्यौं, अनलाइन बजार प्रवर्द्धन र बजारीकरणमा ध्यान दिएर काम गर्न थाल्यौं ।' इ कमर्सका रूपमा सञ्चालनमा आएको ठूलो डटकम महिला उद्यमीलाई लक्षित गर्दै काठमाडौं उपत्यकाबाहिर कोशी प्रदेशमा पुगेको छ । उनका अनुसार हरेक महिला उद्यमीहरूलाई सूचमा प्रविधिसँग जोड्दै कसरी व्यापार फैलाउन सकिन्छ भनेर पनि सिकाउँदै अगाडि बढेको छ । इ कमर्सले अनलाइन मार्केट, प्रविधि र चेतनाको पहुँचमा फोकस भएर काम गरिरहेको उनले बताइन् ।

मोफसलमा अनलाइनमा जोडिने बिक्रेता र ग्राहकहरूको रुचि भए चेतना नहुनु र प्रविधिमा पहुँच नहुनु यसका मुख्य चुनौती रहेको उनले बताइन् । अहिले प्रयोगकर्ता पाँच हजारभन्दा बढी छन् । त्यसमा ५० प्रतिशत महिला छन् । यसमा डेलिभरदेखि रिटर्नसम्मको सुविधा छ । धेरै भेराइटी एकै ठाउँमा हुने भएकाले यो सहज भएको उनको भनाइ छ । नेपाली बजारमा इ कमर्स लामो समयदेखि सञ्चालित छ, प्रतिस्पर्धा पनि बढ्दै गएको छ । आफूलाई अब्बल साबित गर्न उभिनु चुनौती नै छ । तर नीति-नियम भने बामे सर्दैछ । आउन लागेको विधेयक नीति-नियममा हरेक अनलाइन दर्ता गरेर चल्नुपर्ने नीतिमा भने सुरक्षा असन्तुष्ट छिन् । व्यवसाय वर्गीकरण गरेर मात्र नीति ल्याउन आवश्यक रहेको उनी बताउँछिन् ।

> इ कमर्सका रूपमा सञ्चालनमा आएको ठूलो डटकम महिला उद्यमीलाई लक्षित गर्दै काठमाडौं उपत्यकाबाहिर कोशी प्रदेशमा पुगेको छ । हरेक महिला उद्यमीहरूलाई सूचमा प्रविधिसँग जोड्दै कसरी व्यापार फैलाउन सकिन्छ भनेर पनि सिकाउँदै अगाडि बढेको छ ।

स्वदेशी उत्पादनमा रसना

काठमाडौंकी रसना श्रेष्ठलाई गाउँ भनेको कस्तो हुन्छ थाहा थिएन। उनले सुन्दरीजललाई गाउँ हो भन्थिन्। एमबीए अध्ययनका क्रममा 'रुरल इन्टर्नसीप र लिडरसीप' कार्यक्रमका लागि उनी गुल्मी पुगिन्। उनलाई लागेको थियो गाउँका मानिसलाई त यसै सिकाइन्छ। उनले भारतमा उच्च शिक्षा अध्ययन गरेकी थिइन्। भारतमा पढेर काठमाडौंमा मास्टर्स गरेपछि गाउँमा सबै काम गर्न सकिन्छ भन्ने आत्मविश्वास उनमा थियो। तर उनले सोचेभन्दा ठीक उल्टो भइदियो। पुस्तकका पाना पढ्न सके जस्तो व्यावहारिक ज्ञान केही नभएजस्तो लाग्यो। उनले भनिन्-'गर्न सकिन्छ भनेर गएको गुल्मी पुगेपछि पो थाहा भयो आफूसँग व्यावहारिक ज्ञान त कत्ति पनि रहनेछ, गर्न खोज्दा केही नसकिने रहेछ।' ४५ दिनसम्म बस्दा पनि केही गर्न नसकेकोमा पश्चाताप महसुस भयो। स्थानीय उत्पादनले बजार नपाएर फाल्नुपर्ने अवस्था देखेर पनि उनलाई अझ चिन्ता लाग्यो। त्यसबेला न उनको पढाइले काम गर्‍यो न त आत्मविश्वासले। उपहारका रूपमा कफी बोकेर काठमाडौं फर्किइन्। अब गर्ने उनको मनमा उब्जिरहयो। स्थानीय उत्पादनलाई कसरी सदुपयोग गर्न सकिन्छ भन्नेतर्फ लागिन्। त्यही गुल्मीको कफीलाई उनले बडिस्क्रब बनाइन्। अब कहाँ कसरी बेच्ने कसले किन्दिने, बजार कहाँ खोज्ने ? संयोगवश कलेजले स्टल राख्यो र आफ्नो उत्पादन रुचाइयो र बिक्री पनि भयो। स्टल प्रतिस्पर्धामा पहिलो पुरस्कार वापत पाएको २५ हजार रुपैयाँले थप काम गर्न हौसला मिल्यो। दुई जना मिलेर 'नुगा एसेन्स इन्टप्राइजेज' मार्फत बिक्री गर्न थालिन्। केहीलाई रोजगारीको अवसर सिर्जना गरिन्।

स्वदेशमा कच्चापदार्थको सदुपयोग गर्दै व्यापार विना रसायनको सामान उत्पादन गर्नु थियो। बडिस्क्रबबाट सुरु भएको उनको व्यवसाय अब ह्यान्डवास, सिरम तथा विना रसायनका क्रिम बिक्री हुन थाल्यो। झम्सिखेलमा स्टोर रहेको उनका सामान बिक्री गर्ने उपयुक्त माध्यम हो अनलाइन। उत्पादन गर्दा समस्या भोग्नुपर्ने समस्या हो, गुणस्तरको। उनले भनिन्-'मापदण्ड निर्धारण गर्न समस्या नै थियो। कति ठाउँमा साबुनको छ तर सिरमको छैन भन्थे।' उचित सरकारी मापदण्ड प्रवर्द्धनको संस्कृति नभएकाले पनि युवाहरूले उद्यमशीलतामा चुनौती भोग्नुपर्ने उनको भनाइ छ। कोभिड अगाडि उनले अमेरिकादेखि जर्मनीसम्म पनि निर्यात गरिन्। कोभिड निर्यातको बाधक बन्यो। नेपालबाट सस्तो कच्चापदार्थ निर्यात र महँगोमा विदेशबाट आयात गर्ने चलन रहेको उनले बताइन्। पछिल्लो समय नेपाली सामानको बजार बढ्दै गएको उनको अनुभव छ। नेपाली वस्तुलाई माया गरौं नेपालमै उद्यमशीलता बढाऔं भन्ने उद्देश्यले पनि नेपाली सामानको खपत बढ्दै गएको उनको भनाइ छ। यसमा उत्पादकहरू पनि सचेत र सजग हुनुपर्ने बताउँदै उनी भन्छिन्- 'उत्पादकहरूले गुणस्तरलाई ध्यान दिनु आवश्यक छ।'

> उचित सरकारी मापदण्ड प्रवर्द्धनको संस्कृति नभएकाले पनि युवाहरूले उद्यमशीलतामा चुनौती भोग्नुपरेको छ।

Since 1760
Lewis Berger
Paint your imagination
Glamorous
मात्र होइन
Caring पनि
SILK
BreatheEasy
LUXURY INTERIOR EMULSION
XP ADVANCED
Berger
SILK
BreatheEasy
LUXURY INTERIOR EMULSION
EFFECTIVE AGAINST HARMFUL VIRUSES
WITH NANO-SILVER TECHNOLOGY
Protects from
Harmful Virus^
Luxury Interior Emulsion with a silky sheen that
keeps your home bacteria and virus free.
Approved by
Indian Medical
Association*
Reduces
Pollution
ENVIRONMENT FRIENDLY
GreenLabel
SINGAPORE
LOW VOC
Anti
Bacteria
*Conditions apply. For more information visit : www.bergernepal.com
www.fb.me/BergerPaintsNepal

फैलदै 'प्राइम टाइल्स विथ स्टाइल'

रौतहट वृन्दावन नगरपालिकामा अवस्थित 'छ, प्राइम टाइल्स विथ स्टाइल' फ्याक्ट्री । यसको गेटबाट भित्र प्रवेश गर्दा देखिन्छ नीलो र सेतो थिममा निर्माण फ्याक्ट्री । वयस्कदेखि वृद्धसम्मका पुरुष गाडीमा टाइल्स लोड गर्न व्यस्त छन् भने महिलाहरू मेसिन सफा गर्नेदेखि काम नलाग्ने टाइल्सहरूलाई व्यवस्थापन गर्न । २५ वर्षीया शोभा महतो श्रीमान्सँगै टाइल्स फ्याक्ट्रीमा काम गर्न आइपुगिन् । श्रीमान् टाइल्स लोड गर्छन् । शोभा टाइल्स सफा गर्छिन् । कम्पनीले दिएको आवासमै उनीहरू बसेका छन् । एक महिनादेखि उनीहरूको दैनिकी फ्याक्ट्रीमै बितिरहेको छ । नवलपरासीकी शोभा चौधरी निर्माणको काम गर्न ठेकदारले जता काम दिन्छ त्यहीं जान्थिन् । उनीसँग पूर्वदेखि पश्चिमसम्म काम गरेको अनुभव छ । ठेकदारको सल्लाहमा नै उनी श्रीमान्सँग टाइल्स कम्पनीमा काम गर्न आइपुगिन् । उनको टाइल्स सफा गर्ने, फालिएका टाइल्सलाई व्यवस्थित गर्ने काम हो । उनले कम्पनीले दिएको आवासमा बसेर दैनिक आठ घण्टा काम गर्दै आएकी छन् । शोभादेवी भन्छिन्-'यो फ्याक्ट्री सञ्चालनमा आएपछि धेरै सहज भएको छ ।' यमकुमारी चौधरीको पनि यही कम्पनीमा एक

महिना बितिसकेको छ । कामका लागि दौडिरहनुपर्ने उनलाई अब एकै ठाउँमा काम गर्ने रहर छ ।

दुइ महिनाअघिदेखि प्राइम सेरामिक्स प्रा.लि.ले उत्पादन भएको टाइल्स विथ स्टाइल टाइल्स बजारमा उपलब्ध गराएको छ । दुई अर्ब लगानीमा सञ्चालित उक्त उद्योगले तीन सय जनालाई रोजगारी दिएको छ । यो नेपालको ठूलो टाइल्सस कम्पनीका रूपमा विस्तार भइरहेको छ । यसले विभिन्न पाँच साइजका टाइल्सहरू उत्पादन गरी बिक्री-वितरण गरिरहेको छ । यसले ५ साइजमा टाइल्स उत्पादन गरिरहेको कम्पनीका सेल्स म्यानेजर प्रदीप भुसाल बताउँछन् । उनका अनुसार फ्लोर, वाल किचन, आउटडोर इन्डोरमा उपयुक्त हुने टाइल्स कम्पनीमा छन् । विश्वमा सेरामिक प्रविधिमा अब्बल इटालियन बहुराष्ट्रिय कम्पनी सेक्मी प्रविधि कम्पनीले भित्र्याएको छ । विदेशी आयातलाई रोक्न र स्वदेशमा टाइल्समा आत्मनिर्भर बन्नका लागि कम्पनीको मुख्य उद्देश्य रहेको उनको भनाइ छ । उनले भने-'नेपालमा वार्षिक १५ खर्बको टाइल्स विदेशबाट आयात भइरहेको छ, त्यसलाई रोकेर स्वदेशी निर्यात विस्तार गर्दै बढाउने कम्पनीको लक्ष्य छ ।'

देशमा यसरी टाइल्स उद्योग सञ्चालन गर्दा यहीं रहेका कच्चा पदार्थको प्रयोगदेखि रोजगारी सिर्जना गर्न सकेको छ । टाइल्स निर्माणका लागि मुख्य कच्चापदार्थका रूपमा रहेको रातो माटोसहित ५० प्रतिशत कच्चापदार्थ स्वदेशमै खपत हुन्छ । इंक, ग्लेज भने चीन एवं स्पेनदेखि आयात हुने गरेको छ । स्वदेशमा उत्पादित टाइल्सको विदेशी कम्पनीसँग प्रतिस्पर्धा गर्दै गुणस्तरमा कुनै पनि कमी नरहेको उनले बताए । कम्पनीको मुख्य प्रतिस्पर्धा भारतीय बजारसँग छ । उक्त बजारलाई चुनौती दिँदै प्राइम टाइल्सलाई नेपाली बजारमा स्थापित हुनु छ । यो कम्पनीको मुख्य चुनौती हो । यसका लागि कम्पनीले मूल्यदेखि गुणस्तरमा ध्यान दिएर काम गरिरहेको छ । उनका अनुसार आयातित टाइल्सभन्दा नेपाली बजारमा प्राइम टाइल्स एक स्क्वायर फिटमा २५ रुपैयाँ सस्तो छ । कम्पनीले दैनिक तीन हजार स्क्वायर मिटर टाइल्स उत्पादन गरी बिक्री गरिरहेको छ । अहिलेका मुख्य बजार भनेका काठमाडौं र चितवन हन् । विस्तारै देशव्यापी बनाउँदै विदेशमा पनि निर्यात गर्ने लक्ष्य रहेको छ । उद्योगबाट उत्पादित ग्यासदेखि उत्पादित फोहोर कम्पनीले व्यवस्थापन गर्दै आएको छ । बाहिर बस्तीलाई असर नपरोस् भन्ने उद्देश्यका साथ भित्रै व्यवस्थित गरेको छ ।

टाइल्स निर्माणका लागि ग्यास, कोइलादेखि विद्युत् खपत हुन्छ । टाइल्स पकाउन, माटो घोल्न, कोइला प्रयोग हुन्छ भने मेसिनहरू सञ्चालन हुन भने विद्युत् खपत हुने गरेको छ ।

फूल सुकाउने पाँच तरिका

घरभित्रको सजावटमा सुख्खा फूल आधुनिक अवधारणा हो । यतिबेलाको मौसममा ताजा फूलले सजाउँदा चाँडै बिग्रन्छन् । लामो समयसम्म टिकाउन सकिँदैन । छिटो ओइलाउँछन्, पानी गन्हाउँछ र धुसी पर्ने समस्या आउँछ । ताजा फूललाई समय-समयमा परिवर्तन गरिरहनुपर्छ । प्रत्येक दिन परिवर्तन गर्न सम्भव हुँदैन । अझ दिनहुँ फूल खरिद गर्नुपर्ने अवस्था झन्झटिलो हुनसक्छ । सुकाएको फूल हेरचाह गर्न सजिलो हुन्छ । त्यसैले सुख्खा फूल राम्रो विकल्प हुनसक्छ ।

गुलाब, टुलिप, हाइडेन्जिया, लेभेन्डर, कार्नेसन आदि धेरै फूललाई सुकाएर सजावटका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ । सुकाएका फूललाई फूलदानीका स्टिकसँग टाँसेर सजाउन सकिन्छ । सुकेका फूल एकदमै नाजुक हुन्छन् र विस्तारै झर्दै जान्छन् । यसले फूलको गुच्छा पातलिँदै जान्छ । त्यसैले ठाउँ फिक्स गरेर राख्नुपर्छ । धेरै यताउति चलाउनुपर्ने ठाउँमा राख्दा फूलको आयु घट्दै जान्छ ।

ताजा फूललाई सुकाउने धेरै तरिका हुन्छन् । ताजा फूललाई सुकाउँदा विशेष सावधानी अपनाउनुपर्छ । फूललाई सही तरिकाले सुकाउन सकिएन भने त्यसको रंग र सेप बिग्रन्छ । ताजा फूललाई विस्तारै सुकाएर मोस्चर हट्न दिनुपर्छ । पाँच तरिकाले फूल सुकाएर सजावटका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

हावामा सुकाउने

यो पुरानो विधि हो । हावामा फूल राम्रोसँग सुक्छ । हावामा फूललाई सुकाउन पहिले ताजा फूलको बुके तयार पार्नुपर्छ । त्यसलाई उल्टो पारेर डोरीको सहायताले झुन्डाइदिनुपर्छ । यो विधिबाट फूल सुक्न दुईदेखि चार हप्ता लाग्न सक्छ । हावामा फूल सुक्न निकै समय लाग्छ । सजावटका लागि राम्रोसँग सुकेको फूल राम्रो हुन्छ ।

ध्यान दिनुपर्ने कुरा

- ओइलाएका फूल वा रोग लागेका फूल सुकाउँदा राम्रो हुन्छ ।
- फूलको छनोट गर्दा केका लागि फूल तयार गर्ने हो पहिले नै थाहा पाउनुपर्छ ।
- सुकेका फूललाई फूलदानीमा राख्दा पानी राख्नुहुँदैन । साथै अरु समयमा पनि पानीबाट बचाउनुपर्छ ।
- सुकेका फूललाई सेरामिकको फूलदानीमा राख्दा राम्रो देखिन्छ ।
- फूललाई सफा र सुरक्षित ठाउँमा राख्नुपर्छ ।
- भरसक ओसिलो कोठा भन्दा घाम लाग्ने कोठामा राख्नुपर्छ । तर सीधा घामको किरण पर्नुहुँदैन । यसले फूल लामो समय टिक्छ ।
- सुकाएका फूललाई चिसो ठाउँमा राख्नु हुँदैन ।
- धेरै हावा लाग्ने कोठामा पनि फूल राख्नुहुँदैन ।
- बेलाबेलामा फूलबाट निस्कने फोहोर वा धूलो सफा गरिरहनुपर्छ । त्यसका लागि फेदर डस्टरबाट धूलो झार्नुपर्छ ।
- सुख्खा फूल आन्तरिक सजावटका लागि मात्र हो । यसलाई बाहिर राख्न सकिँदैन ।
- राम्रोसँग हेरचाह गरे सुकाएका फूलहरू दुई-तीन वर्षसम्म टिक्छन् ।

माइक्रोवेभमा सुकाउने

धेरै पत्र भएका स-साना फूललाई सुकाउन माइक्रोवेभ एकदमै उपयुक्त हुन्छ । यस्ता फूल झुन्डाएर सुकाउँदा सुक्न थालेपछि झर्न थाल्छन् । गुलाब, जिनिया, गोदावरी, सयपत्रीजस्ता फूल सुकाउन यसको प्रयोग गर्न सकिन्छ । यो विधिबाट छिटो फूल सुक्छन् । हावाबाट सुक्नका लागि कम्तीमा एक हप्ता लाग्छ भने माइक्रोवेभमा एकै दिनमा पनि सुकाउन सकिन्छ ।

डेसिकेन्टको प्रयोग

फूल सुकाउने अर्को विधि डेसिकेन्टको प्रयोग हो । डेसिकेन्टमा फूललाई डुबाएर राख्दा फूलमा भएको मोस्चर यसले सोस्छ । रंगीन फूलहरूका लागि यसको प्रयोग उपयोगी हुन्छ । डेसिकेन्ट बजारमा सजिलै उपलब्ध हुन्छ । त्यसका लागि डेसिकेन्टमा फूललाई एक हप्तासम्म डुबाएर मोस्चर हटाउन दिनुपर्छ । यो विधि ढिलो भए पनि रंगीन फूलहरूका लागि प्रभावकारी हुन्छ । यसले रंग जस्ताको तस्तै राख्छ ।

बेकिङ

फूलहरूलाई सुकाउन तातो हिटमा राख्ने विधि बेकिङ हो । यो विधिबाट फूल चाँडै सुक्छन् । तर यसमा रंगीन फूलहरू सुकाउन सकिँदैन । यसले फूलको रंगमा प्रभाव पार्छ । साथै पत्र भएका फूललाई सुकाउनु हुँदैन ।

थिच्नु

ताजा फूललाई गह्रौं वस्तुले थिचेर त्यसमा रहेको नरम तत्व सुकाउने प्रक्रिया हो । यो शिल्पकलाका लागि उपयुक्त विधि हो । यसरी सुकाएका फूललाई फ्रेममा राखेर भित्तामा सजाउन सकिन्छ ।

तीजका परिकार

अमिका क्षेत्री

कलाकार

चिकेन तन्दुरी

सामग्री

सात सय ग्राम चिकेनको फिला। दुई चम्चा मिक्स मसला (जिरा धनियाँ, गरम मसला)। सानो कचौरा दही, सानो चम्चा टिम्मुरको धूलो, काश्मिरी खुर्सानीको धूलो। ठूलो एक चम्चा, खुर्सानीको धूलो सानो एक चम्चा। लसुन-अदुवा पिसेको दुई चम्चा। कागती चार वटा। नुन स्वादअनुसार।

विधि : माथिका सबै सामग्री मिसाएर मोल्ने र मेरिनेट गरेको चिकेनलाई दुई घन्टा फ्रिजमा राख्ने। दुई सय डिग्री सेल्सियसमा २० मिनेट एअर फ्रायरमा राख्ने। त्यसपछि चिकेन तन्दुरी तयार हुन्छ। माथिबाट हरियो धनियाँले सजाउने। यो तन्दुरी चिल्लोरहित हुने भएकाले स्वस्थ हुन्छ। तीजमा दिदीबहिनी भेट हुँदा दरका रूपमा पुलाउसँग यो खान सकिन्छ।

फ्रुट सलाद

सामग्री : छ सय ग्राम दही, दुई सय ५० ग्राम डबल क्रिम, एक सय ग्राम अंगुर, एक सय ग्राम आँप, दुईवटा केरा, दुई सय ग्राम स्याउ, एक सय ग्राम अनार, सुकमेलको धूलो १० ग्राम, चिनी आवश्यकतानुसार।

विधि : दही र क्रिमलाई कचौरामा राखेर घोल्ने। त्यसपछि माथिका फलफूल मसिनो गरी काटेर त्यसमा मिसाउने। यसपछि फ्रुट सलाद खानका लागि तयार हुन्छ। यो सलाद स्वस्थ हुनुका साथै शरीरमा शीतलता प्रदान गर्छ।

ब्रेड दहीवाडा

सामग्री :

- ब्रेड (पाउरोटी) चार पिस ।
- दही दुई लिटर ।
- प्याज दुईवटा ।
- हरियो खुर्सानी दुईवटा ।
- बिरेनुन एकचिम्टी ।
- भुजिया एक चम्चा
- खुर्सानीको धूलो आधा सानो चम्चा ।
- धनियाँको धूलो एक चम्चा
- टोम्याटो सस आधा चम्चा ।
- हरियो धनियाँको पात एक चम्चा

विधि :

छेउको भाग काटिएको चार वटा ब्रेडलाई ९-१० वटा स-साना पिस बनाएर प्लेटमा राख्ने । दहीमा पानी मिसाएर यसलाई बाउलमा राखी एकचिम्टी नुन राखेर घोल्ने । घोलेको दहीलाई प्लेटमा राखेको ब्रेडको पिसमाथि ब्रेड डुब्ने गरी खन्याउने । त्यसमाथि खुर्सानीको धूलो स्वादअनुसार छर्किने । त्यसैगरी स्वादअनुसार बिरेनुन र धनियाँको धूलोपनि माथिबाट छर्किने । त्यसमाथि चपिङ गरिएको प्याज, हरियो खुर्सानी र हरियो धनियाँ राखिसकेपछि सबैभन्दा माथि अलिअलि भुजिया राखिदिने । मन परेको खण्डमा यसमाथि टोम्याटो सस राखेर पनि खान सकिन्छ । यत्तिकै खाँदा पनि यो परिकार स्वस्थ र स्वादिष्ट छ । तयार भएको ब्रेड दहीवाडा लन्च वा डिनरपछिको डेजर्टका लागि उपयुक्त हुन्छ । यसले शरीरमा शीतलता प्रदान गर्नुका साथै पोषण पनि दिन्छ ।

चिकेन कटलेट

सामग्रीः

- चिकेन तीन सय ग्राम ।
- एउटा प्याज
- आलु दुईवटा ।
- मैदा ५० ग्राम ।
- कर्नफ्लोर सय ग्राम
- ब्रेडक्रम्स सय ग्राम ।
- बेसार एकचिम्टी
- खुर्सानीको धूलो आधा सानो चम्चा
- धनियाँको धूलो एक चम्चा ।
- गरम मसला एक चम्चा
- हरियो धनियाँका पात एक चम्चा ।
- लसुनको पेस्ट एक चम्चा

विधि :

चिकेनलाई सफा पानीमा धोएर ग्रान्डरमा पिस्ने । त्यसपछि मसिनो किमा बनाएर राख्ने । दुईवटा आलु उसिनेर बोक्रा हटाई मसिनो पारेर काट्ने र प्याजलाई पनि मसिनो आकारमा काट्ने । यी तीनै चीजलाई एउटा ठूलो कचौरामा राखेर घोल्ने । त्यसमा मसिनो चपिङ गरेको हरियो खुर्सानी, कर्नफ्लोर, स्वादअनुसार नुन, बेसार, खुर्सानीको धूलो, लसुनको पेस्ट, गरम मसला र अलिकति घिउ मिसाएर मोल्ने ।

अर्को कचौरामा मैदा, एकचिम्टी नुन र थोरै पानी मिसाएर घोल बनाउने । फिँजारिएको प्लेटमा ब्रेडक्रम्स राख्ने । सबैथोक मिसाएर मुछी तयार पारेको चिकेनलाई इच्छानुसार सेप बनाई अघि तयार पारेर राखेको मैदाको घोलमा डुबाई ब्रेडक्रम्समा लटपट्याएर तेलमा तार्ने । ब्राउन कलर भएपछि तेलबाट छान्नीले निकालेर सर्भिङ प्लेटमा टोम्याटो सस र ग्रिन सलादका साथ सर्भ गर्ने । गार्नेसिङका लागि ग्रिन सलादसँगै साइडमा ग्रिन लिफ राख्न सकिन्छ । खाजा वा स्न्याक्सका रूपमा परिवार र पाहुनालाई सर्भ गर्न सकिने यो परिकार निकै स्वादिष्ट हुन्छ ।

सविता श्रेष्ठ 'बेहोसी'

साहित्यकार तथा समाजसेवी

दीक्षा के.सी.

सञ्चालक
फ्लेक्स फिट्नेस सेन्टर, नक्खु

चिकेन साँधेको

सामग्री :

- ५ सय ग्राम उसिनेको चिकेन
- दुई वटा मसिनो गरी टुक्रा पारिएको प्याज
- दुई वटा ठूलो साइजको मसिनो गरी काटिएको गोलभेंडा
- स्वादअनुसार मसिनो चप गरिएको हरियो खुर्सानी
- सय ग्राम अदुवा-लसुनको पेस्ट ।
- कोरेसोमा मसिनो पारिएको गाजर ५० ग्राम
- दुई चम्चा चप गरेको हरियो धनियाँ ।
- आधा चम्चा कागतीको जुस
- आधा ठूलो चम्चा नुन, बेसार र रातो खुर्सानीको धूलो ।
- दुई चम्चा सनफ्लावर तेल

विधि :

चिकेनलाई १० मिनेटजति उमालेर सफा भाँडोमा चिसो हुन दिने । माथिका सबे सामग्रीलाई मसिनो आकारमा काटेर फराकिलो कचौरामा राख्ने । टुक्रा पारेर काटिएको उसिनेको चिकेनमा मरमसला र कागतीको जुस राखेर मोल्ने । तातिरहेको कराहीमा सनफ्लावर तेल हालेर गोल्डेन ब्राउन नहुन्जेल चिकेनलाई पकाउने । चिकेन खैरो भएपछि तयार पारिएको सामग्री राखेर चलाउने । सम्पूर्ण मरमसला र सामग्री राम्ररी नमोलिएसम्म यसलाई बिस्तारै चलाउँदै कम आँचमा पकाउनुपर्छ । लो-क्यालोरीयुक्त यो परिकार स्न्याक्स मेन कोर्सका रूपमा खान सकिन्छ ।

क्यावेज रोल

सामग्री :

- एउटा ठूलो बन्दागोभी ।
- सय ग्राम उसिनेको चिकेन ।
- सय ग्राम चीज
- मसिनो गरी टुक्रा पारिएको गाजर, मसिनो गरी काटिएको हरियो प्याज, उसिनेर मसिनो टुक्रा पारिएको मसरुम, मसिनो गरी काटिएको लसुन, स्वादअनुसार नुन र कालो मरिचको धूलो ।

विधि :

बन्दागोभीलाई सफा पानीले राम्ररी धोएर नरम नभएसम्म उमाल्ने । अर्को सफा भाँडामा अघि तयार पारिएको चिकेन, गाजर, मसरुम, हरियो प्याज, नुन र मरिच हालेर राम्ररी मोल्ने । यसरी तयार पारिएको सामग्रीलाई उमालेर नरम भएको बन्दागोभीको पातमा हालेर रोल गर्ने । त्यसलाई म.म. स्टिमरमा राखेर १५ देखि २० मिनेट स्टिम गर्ने । क्याबेज रोल अब तयार भयो । स्न्याक्सका रूपमा खान सकिने यो स्वस्थ र स्वादिष्ट परिकार जुनसुकै उमेर समूहका व्यक्तिका लागि उपयुक्त छ ।

KFC®

LUNCH Specials

SAVE UP TO 66%

FROM **299***

AVAILABLE EVERYDAY
11AM TILL 3PM
(Available in Kathmandu only)

*All product images are for illustration purpose only; actual product may vary.

Inside Valley
Durbar Marg: 014226287 | Bouddha: 014475666 | BBSM, Thimi: 016634838 | LABIM Mall, Pulchowk: 015542942 | BBSM, Maharajgunj: 014016148 | BBSM, Kalanki: 9802311802 | BBSM, Naxal: 9802337143 | Eyeplex Mall, Baneshwor: 9801114802 | Kathmandu Mall: 9802344218 | Samakhushi: 015916148

Outside Valley
Lakeside, Pokhara: 61457464 | CG Landmark Mall, Bharatpur: 056596344 | Bhatbhateni, Itahari: 9801199234, 025-584927 | Bhatbhateni, Nepalgunj: 9801199123 | Bhatbhateni, Hetauda: 9801969048

Scan here to join our Viber channel!

नयाँ पुस्ता कफीमा अघि

आर बी. बुढाथोकी

सेफ

पछिल्लो समय नेपालमा सबै पुस्तामा कफी पिउने संस्कृति बढ्दो छ । पहिले दूध चिया भन्नेबित्तिकै हुरुक्क हुनेहरूलाई अहिले कफीले विस्थापन गर्न थालेको छ ।

कफी वनस्पतिबाट बनाइने पेय पदार्थ हो । पूरै बढ्न दिने हो भने कफीको बोट दस मिटरसम्म अग्लो हुनसक्छ तर सामान्यतया छोटो पारिन्छ । कफीको उत्पत्ति अफ्रिकाको इथियोपियामा भएको थियो । यसको खेती दक्षिण अमेरिका, मध्यअमेरिका र दक्षिणपूर्व एसियामा हुन्छ ।

युवा पुस्तामा मात्र नभै पछिल्लो समय नेपालमा सबै पुस्तामा कफी पिउने संस्कृति बढ्दो छ । पहिले दूध चिया भन्नेबित्तिकै हुरुक्क हुनेहरूलाई अहिले कफीले विस्थापन गर्न थालेको छ । अहिले सहरका कुनाकुनामा कफी सप खुलेका छन् ।

कफी हुनेखानेको पेय हुन थालेको छ । दूध चिया पिउँदै आएका हुनेखाने वर्ग नेसकफी पिउन थाले कुनै बेला । तर अब नेसकफी पनि विस्थापित हुँदै गएको छ । कारण दाना कफीको आयात र मिसिनबाट निस्कने कफीको लत अब धेरैमा परिसकेको छ । चिया गफबाट अब सहरियाहरूको कफी गफमा बढुवा भएको छ । थरिथरिका कफीका मिसिन भित्रिए । अनि कफी सप खुले । चिया-दुनोट र चिया-सेल वा चिया-मालपुवा खाने समयले अब कफीको चुस्कीसँग अरु नै परिकार भेटिन्छन् ।

क्रोसन्ट खाने वा चीज केक खाने, मफिन खाने वा सिनामन रोल खाने, फ्रुट केक खाने वा स्वीस रोल जे खाए पनि कफी सपमा उपलब्ध हुन्छन् । कफीका भेराइटी त कति हुन् कति । साथी, इष्टमित्र जोसँग जमघट हुँदा पनि कफीको चुस्कीमा गफिनुको मज्जा छुट्टै हुन्छ । जिम, क्लब, स्वीमिङ पुल, पार्लर, कम्प्लेस, कलेज, फिल्म हल, कर्पोरेट अफिस जतातत कफी सप देख्न सकिन्छ ।

खेतीको अवस्था

नेपालमा कफी खेती वि. सं. १९९५ सालमा सुरु भएको हो । यो कफी हीरा गिरीले बर्माबाट ल्याएर गुल्मीमा रोपेका थिए । गुल्मीबाट सुरु भएको कफी खेती अहिले मध्यपहाडका ४० जिल्लामा फैलिएको छ । व्यावसायिक रूपमा भने २३ जिल्लामा मात्र फैलिएको छ । बजारमा दाना कफीको माग आपूर्ति गर्न स्थानीय उत्पादनले धान्नै सकेको छैन । विदेशबाट प्रत्येक वर्ष करोडौंको कफी आयात हुन्छ ।

स्वदेशी उत्पादन बढाउन सकेमा आयात प्रतिस्थापन मात्र नभै विदेशी मुद्रा सञ्चिति पनि

बढ्छ। देशको माग र विश्वबजारको मागलाई ध्यानमा राखेर उत्पादन र गुणस्तर वृद्धि गर्न सकेमा कफीको व्यावसायिक खेती गर्नेको भविष्य उज्ज्वल छ।

नेपाली कफीको माग विश्वबजारमा राम्रो छ। तर स्वदेशको बजारको माग नै नेपाली कफीले पूरा गर्न सकेको छैन। त्यसैले निर्यात पर्याप्त हुन सकेको छैन। निर्यात पर्याप्त नहुँदा विदेशी मुद्रा आर्जन गर्ने मौका पनि गुमेको छ। नगदेबालीका रूपमा चिनिएको कफी खेतीका लागि सरकारी र गैरसरकारी संघसंस्था यसको उत्पादन बढाउन र गुणस्तर बढाउन लागिपरेका छन्।

के-के परिकार बन्छन् ?

कफीको बजार विश्वभर छरिएको छ। त्यसैले हरेक कोणबाट यसका धेरै फाइदा देखिएका छन्। रोजगारीका हिसाबले होस् वा व्यवसायका हिसाबले। कफीसँगै धेरैको नाता जोडिएको हुन्छ। विदेश जाने जोकोही सजिलै जागिर पाइन्छ भनेर कफीको तालिम लिन छुटाउँदैनन्। सिक्न सजिलो र सहजै रोजगारी पाइने हुनाले तालिम नै पछिल्लो समय निकै लोकप्रिय छ। चियाको तुलनामा कफीमा धेरै विकल्प र किसिम छन्। तपाईंलाई तातो मन पर्छ वा चिसो जुन पनि रोज्न सक्नुहुन्छ।

कफी बनाउन सकेसम्म फ्याट बढी भएको दूध प्रयोग गर्दा उत्तम हुन्छ। फम निकाल्न पनि सहज हुन्छ। साधारणतया हामीले दिनहुँ प्रयोग गर्ने प्याकेटको दूधमा तीन प्रतिशत मात्र फ्याट (क्रिम) हुन्छ। यस्तोमा खासै राम्रो कफी बनाउन सकिँदैन। न्यूनतम पाँच प्रतिशत फ्याट हुने दूध कफीका लागि उत्तम हुन्छ। यस्तो दूध डेरी वा टेत्रा प्याकमा पनि उपलब्ध हुन्छ।

क्यापचिनो, अमेरिकानो, डबल अमेरिकानो, अराबिका, क्याफेमोचा, एक्सप्रेसो, लाते, आइस कफी, आइस अमेरिकानो, कोल्ड ब्रिउ, कफी टुर्किस, ड्रिप कफी, कोर्टाडो, फ्रापे, रेड आई, अफगाडो, आइरिस, रिस्ट्रेटो, लुङ्गो, गलाउ, ड्रिपेड आई, ब्लेक आई, ग्रीन कफी, क्यारामेल फ्रापे, ग्लेस, कफी ब्रेभ, एक्सप्रेसो कन पन्नालगायत कफीका सयौं भेराइटी बनाएर पस्कन सकिन्छ। युरोप-अमेरिकामा बन्ने दर्जनौं केकमा पनि दाना कफीको पाउडर प्रयोग गरिएको हुन्छ। जुन केकको स्वादमा छुट्टै मिठास हुन्छ। यसका पारखीहरू पनि उल्लेख्य छन्। विभिन्न अल्कोहलको भेराइटीमा पनि कफीको पाउडर प्रयोग गरिएको हुन्छ। कफी फ्लेबरमा विभिन्न चकलेट र टफी पनि बनेका हुन्छन्। जुन बालबालिकाहरू निकै मीठो मानेर खान्छन्। प्रतिकप कफीको दुई सयदेखि दुई हजारसम्म पर्छ।

कफीको बजार विश्वभर छरिएको छ । त्यसैले हरेक कोणबाट यसका धेरै फाइदा देखिएका छन् । रोजगारीका हिसाबले होस् वा व्यवसायका हिसाबले ।

कति पर्छ मेसिनको ?

रे जस्तै मेसिनको पनि ९० हजारदेखि १८ लाखसम्मको कफी मिसिन पाउन सकिन्छ। म्यानुएलदेखि फुल्ली अटोमेटिकसम्मका कफी मेसिन नेपाली बजारमा पाइन्छन्। अधिकांश मिसिनको बिन ग्रेन्डर मेसिनकै साथमा आउँछ। नेपालमा कफी रोस्टिङ मेसिन पनि उपलब्ध छन्।

ठूला-ठूला ब्रान्डका कफी सपका आफ्नै रोस्टिङ मेसिन उपलब्ध छन्। एक कप कफी बन्न डेढ टेबल स्पुनदेखि दुई चम्चा अर्थात् आठदेखि १० ग्राम कफी पाउडर प्रयोग हुन्छ। यो हिसाबले एक किलो कफीको दानाबाट लगभग एक सय २५ कप कफी बन्न सक्छ। एक किलो रोस्ट गरिएको कफीको दानाको ११ सयदेखि ४५ सयसम्म मूल्य निर्धारण गरिएको हुन्छ। यो हिसाबले पनि एक किलो दानाबाट न्यूनतम मूल्यमा बेच्दा पनि लगभग २० देखि २५ हजारसम्म कमाइ गर्न सकिन्छ।

बोल्ड वन्दना

ना प्रकृति दाहाल

महिलाविरूद्ध हुने भेदभाव अन्त्यसम्बन्धी संयुक्त राष्ट्रसंघीय समिति (सिड) मा पुग्ने प्रथम नेपाली हुन् वन्दना राणा । हाल उनी सिडको दोस्रो कार्यकालमा छन् । उनले नेपाल टेलिभिजनमा २० वर्ष पत्रकारिता गरी महिला पत्रकारहरूको सञ्जाल सञ्चारिका समूहदेखि महिला घरेलु हिंसा अन्त्यका लागि साथी संस्था स्थापना गरिन् । महिला आयोगको अध्यक्ष भइसकेकी उनी पछिल्लो समय महिला र बालबालिकाको अधिकारका क्षेत्रमा सक्रिय छिन् ।

पत्रकारिताको सुरुवात

२०४३ सालमा नेपाल टेलिभिजन संचालनमा आएको दुइ वर्ष मात्र हुँदै थियो। घरमा बसेर टेलिभिजन हेर्दा वन्दनालाई यसप्रति मोह बढेको हो। आफूलाई पनि टेलिभिजनमा देखिन मन लाग्यो। त्यतिबेला उनका दुई छोरी जन्मिसकेका थिए। उनी अंग्रेजी समाचार वाचकका रूपमा टेलिभिजनमा प्रवेश गरिन्। तालिम र सिक्ने माध्यमविना आफैं सिक र गर भन्ने हेतुले प्रवेश गरेकी हुन्। नोस्टाल्जिक हुँदै उनी भन्छिन्-'समाचार वाचकको तालिम लिन स्टुडियो खाली हुनुपर्थ्यो र क्यामेराम्यानलाई फकाएर सिक्नुपर्थ्यो।'

ललितपुरको जावलाखेलमा जन्मिएकी उनले आमाकै करबलले सेन्टमेरिजबाट विद्यालय स्तरको पढाइ पूरा गरेकी हुन्। लाइभ समाचारमा बोल्न सहज नभए पनि आत्मविश्वासका साथ उनले आँट गरिन्। पहिलो समाचार वाचन गर्दाको क्षण सम्झदै उनी भन्छिन्-'पहिलो समाचार अनएयर हुँदा मेरो मुटु फुट्छ कि जस्तो भएको थियो, कतिबेला सिध्याएँ थाहै पाइन।' त्यतिबेला अहिले जस्तो कम्प्युटर थिएन। हातैले लेखेका समाचार पढ्नुपर्थ्यो। कहिले तल-माथि समाचारका वाक्य मिलाएर पढ्न गाह्रो हुन्थ्यो। उनले टेलिभिजनमा राति सबा १० बजेको समाचार पढ्थिन्। घर आइपुग्दा भने १२ बज्थ्यो। उनी समाचार वाचनसँगै रिपोर्टिङ तथा प्रोडक्सन पनि गर्थिन्। घरमा श्रीमान्लगायत सबैको सहयोग थियो। त्यसैले छोरीलाई घरमै छोडेर ढुक्कले उनी रेडियोमा काम गर्थिन्। तर छिमेकी एवं आफन्तलाई उनले टेलिभिजनमा काम गरेको मन परेको थिएन। तर पनि उनी आफ्नो काममा खटिरहिन्। उनी भन्छिन्-'मेरो योग्यता एवं क्षमताले जागिर खाएँ। महिलाले पनि टेलिभिजनमा काम गर्न सक्छन् भन्ने कुरा प्रमाणित गरेर देखाएँ।'

पहिलो लाइभ सार्क सम्मेलन

उनले टेलिभिजनमा समाचार पढ्न आफूलाई अब्बल बनाउँदै लगिन्। हातले लेखेका शब्द ध्यान दिएर पढ्थिन्। त्यो समयमा टेलिभिजनमा महिला सीमित थिए। समाचार अनएयर गरिरहेकी उनलाई टेलिभिजनबाट अब लाइभ कार्यक्रम सञ्चालन गर्नु थियो। सन् १९८७ मा सभागृहबाट सार्क सम्मेलनको लाइभ रिपोर्टिङ गर्नु थियो। उनलाई सार्कका बारेमा केही थाहा थिएन। त्यतिबेला सार्कको विषयमा जानकारी लिन गुगल पनि थिएन। समाचारका क्रममा तयार पारेका डायरीले नै उनलाई सहयोग मिल्यो। त्यसबेला उनका साथमा क्यामेराम्यान विजयी पाल्पाली थिए। क्यामेराम्यानले उनलाई भने-'माइक र क्यामेरा जोडिएको छ, तपाईंको टाउको क्यामेरामा नआओस् है।' क्यामेराम्यानको निर्देशनअनुसार नै कतै नबिराई कतै नअलमलिई लाइभ टेलिकास्ट गरिन्। उनले भनिन्-'त्यो पहिलो टेलिकास्टको अनुभवले मलाई धेरै कुरा सिकायो। उनले २० वर्ष काम गरेपछि टेलिभिजनबाट अवकाश लिइन्।

युएनको जागिर छोडेर सञ्चारिका

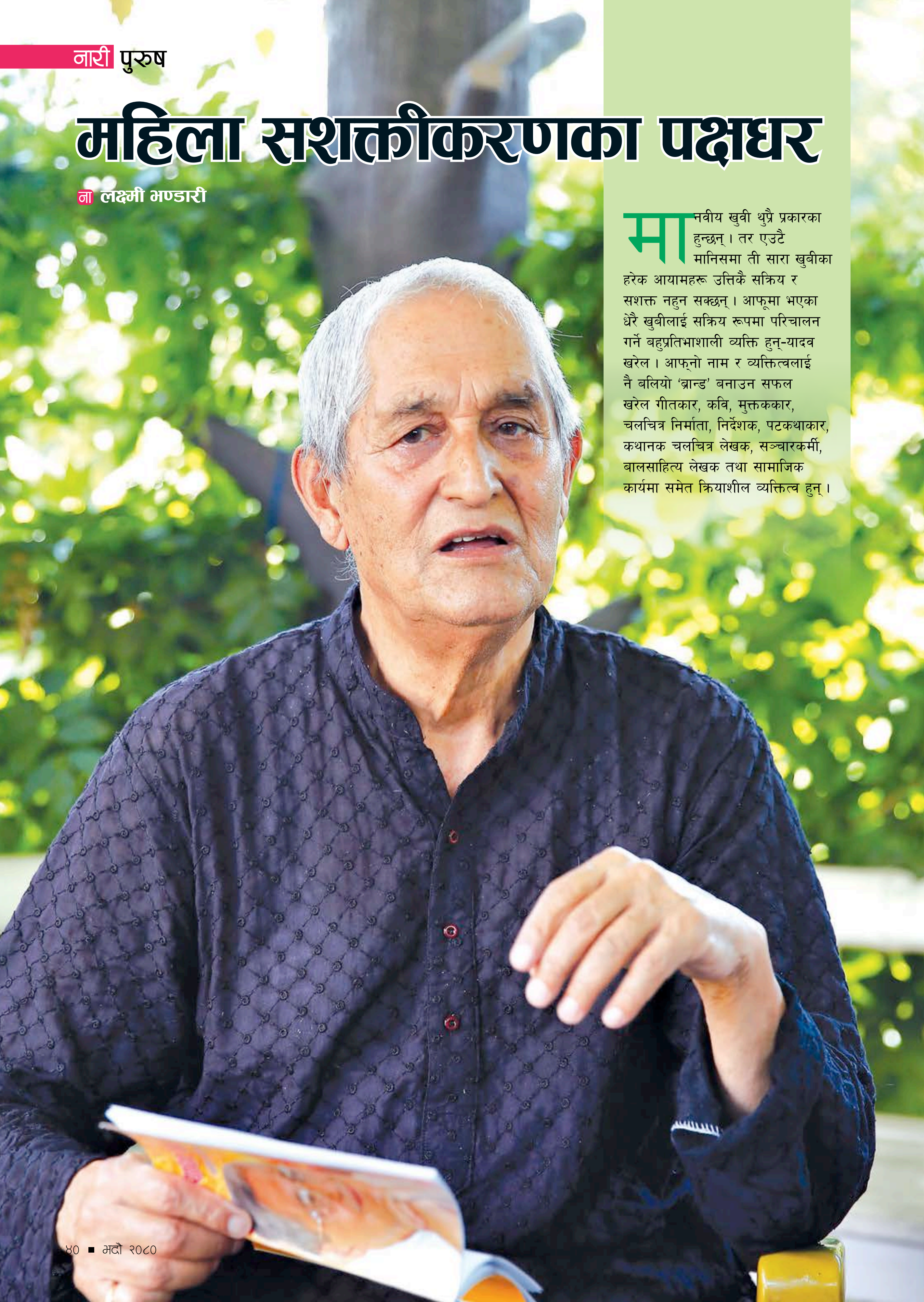
१९८८ मा टेलिभिजन पत्रकारिताको तालिम लिन उनी नेदरल्यान्ड पुगिन्। तालिमका क्रममा उनलाई सोधियो-'यो विषयमा तपाईंको विचार के छ ?' आफ्नो विचार राख्न पनि उनलाई निकै कठिन भयो। त्यो विषय नौलो थियो र उनलाई त्यस्तो प्रश्न कसैले सोधेका थिएनन्। सुगम स्थानमा जन्मिएर अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा प्रतिनिधित्व गरी आफ्नो विचार भन्न नसक्दा उनलाई लाग्यो अन्य महिलाहरूको अवस्था अझ के होला ? बिस्तारै उनले आफ्नो विचार राख्न थालिन्-जुन अरुको भन्दा फरक थियो। उनले भनिन्-'सेतै कपाल फुलेका प्रोफेसरको भन्दा फरक विचार राख्दा पनि आफू सम्मानित हुने रहेछु भन्ने पहिलोपल्ट मैले महसुस गरें।' १९९५ मा चीनको बेइजिङमा चौथो विश्व महिला सम्मेलनमा राष्ट्र सदस्यरूले महिलासम्बन्धी १२ वटा बुँदा पारित गरेका मध्ये एउटा 'महिला र सञ्चार' थियो। त्यहींबाट प्रभावित भएर १९९६ मा कानुनी मान्यताका साथ सञ्चारिका समूहको स्थापना भयो। सञ्चार क्षेत्रमा काम गरिरहेका महिलाहरूको क्षमता अभिवृद्धि गर्न यो संस्था स्थापना गरेको उनले बताइन्। पहिलो निर्वाचित अध्यक्षसहित उनले दुई कार्यकाल सञ्चारिका समूहमा काम गरिन्।

महिला अधिकारकर्मीका रूपमा

उनले युनिसेफ तथा युएनडिपीमा महिलाका विषयमा धेरै काम गरिन्। १९९१ मा युएनडिपीमा मानव अधिकारको विकासको प्रभावको उनलाई रिपोर्ट बनाउनु थियो। त्यसका लागि उनी जिल्ला-जिल्ला पुगिन्। पुरुषहरूसँग कुरा गरिन् तर महिलाहरूलाई पुरुषहरूले बोल्नै दिएनन्। त्यसपछि उनी महिलाहरूसँग भेटघाट गर्न बिहान पधेरोमै पुगिन्। महिलाहरू यौन शोषण, घरेलु हिंसा र दाइजोका कारण घरमै असुरक्षित भएको थाहा पाइन्। १९९२ मा महिलाहरूका लागि घरेलु हिंसामा काम गर्न ८ साथी मिलेर साथी संस्था स्थापना गरिन्। घरेलु हिंसाको वकालत गर्दै कानुन निर्माणका लागि बहस गरेको पनि उनले बताइन्। हाल संस्थामा महिला बालबालिकाका लागि चार वटा सेल्टर सञ्चालित छन्। उनी भन्छिन्-'नेपालको स्थानीय तहको कामलाई सकारात्मक रूपले कसरी अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा लाने र त्यहाँ आएको नीति-नियमलाई कसरी स्थानीयमा ल्याएर स्थानान्तरण गर्ने भन्ने मुख्य उद्देश्य हुन्छ, लोकल टु ग्लोबल र ग्लोबल टु लोकलका रूपमा काम गरिरहेकी छु।' नेपालमा महिलासम्बन्धी थुप्रै कानुन बनेका छन् तर कार्यान्वयन फितलो छ। परिवर्तनका प्रश्नहरू उठिरहँदा उनी भन्छिन्-'जति हुनुपर्ने त्यो हुन सकेको छैन तर केही भएन भन्न पनि मिल्दैन। महिलाहरूमा सशक्तीकरण बढ्दै गएको छ। महिलाहरूले आवाज उठाउन थालेका छन्। महिला राष्ट्रपतिदेखि सभामुखसम्म भैसकेका छन्। अब महिलाहरू हरेक क्षेत्रमा सफल हुनसक्छन् भन्ने कुरा प्रमाणित भइसकेको छ।' महिला आन्दोलन जारी नै रहेकाले आफ्नो अधिकार प्राप्त गर्नका लागि अग्रसर रहनुपर्ने उनी बताउँछिन्।

महिला सशक्तीकरणका पक्षधर

ना लक्ष्मी भण्डारी



मानवीय खुवी थुप्रै प्रकारका हुन्छन् । तर एउटै मानिसमा ती सारा खुबीका हरेक आयामहरू उत्तिकै सक्रिय र सशक्त नहुन सक्छन् । आफूमा भएका धेरै खुबीलाई सक्रिय रूपमा परिचालन गर्ने बहुप्रतिभाशाली व्यक्ति हुन्-यादव खरेल । आफ्नो नाम र व्यक्तित्वलाई नै बलियो 'ब्रान्ड' बनाउन सफल खरेल गीतकार, कवि, मुक्तककार, चलचित्र निर्माता, निर्देशक, पटकथाकार, कथानक चलचित्र लेखक, सञ्चारकर्मी, बालसाहित्य लेखक तथा सामाजिक कार्यमा समेत क्रियाशील व्यक्तित्व हुन् ।

काभ्रे खरेलथोकका गोपीकृष्ण र सरस्वती देवी खरेलका दोस्रो सन्तान यादव खरेल आमासँगको सम्झना धुमिल रहेको बताउँदै भन्छन्-'म नौ वर्षको हुँदा आमा बित्नुभयो, आर्यघाटमा दाहसंस्कार गर्दाको स्मरणले अहिले पनि बेलाबखत घोच्ने गर्छ ।' पद्मोदय हाइस्कुल पढेका खरेलले दरबार हाइस्कुलबाट बिएल (त्यतिबेला यहाँ बिएलसम्म पढाइ हुन्थ्यो) र त्रिचन्द्र क्याम्पसबाट स्नातक, त्रिविबाट अर्थशास्त्रमा स्नातकोत्तर गरेका छन् । स्कुल सकेर कलेज जाने वि.सं. २०१६ साल ताका उनलाई रेडियोप्रति आकर्षण बढ्न थाल्यो । उतिबेलाका रेडियो हस्ती जनार्दन सम, लक्ष्मण लोहनी, श्यामदास वैष्णवहरूले उनलाई निकै सहयोग गरे । रेडियो नेपालमा आफूले चलाएको पहिलो 'बाल कार्यक्रम' अझै पनि स्मरणीय रहेको उनले बताए । उनी रेडियो नाटकमा मूलपात्रको भूमिकामा स्वर भर्थे । वि.सं.२०२१ मा निर्माण भएको 'माइतीघर' चलचित्रमा यादवले छोटो रोल पाएका थिए, सोही बेला उक्त चलचित्रकी नायिका माला सिन्हाका बुवा अल्बर्ट सिन्हाले तिमी एम.ए. पढेको मान्छे यस्तो सानोतिनो रोल गरेर बस्ने होइन, निर्देशन गर्नुपर्छ भन्ने कुराले उनलाई क्लिक भयो । उनी फिल्म पढ्न ६० वर्ष पहिले लन्डन युनिभर्सिटी पुगे । सोही क्रममा लन्डनबाट प्रसारित बीबीसी नेपाली सेवाको प्रारम्भिक चरणमै कार्यक्रम सञ्चालक तथा समाचारवाचक भएर काम गर्ने मौका पाए । 'त्यसै क्रममा मैले लन्डनको स्टुडियोमा राजा महेन्द्रलगायत थुप्रै हस्तीहरूसँग अन्तर्वार्ता लिने मौका पाएँ । लन्डनको काम र पढाइले मभित्र छुट्टै किसिमको आत्मविश्वास, सिर्जनशीलता र सोच भरिदियो ।' खरेल भन्छन्-'त्यसपछि म जन्मभूमि फर्केर यहीं केही गर्ने निष्कर्षमा पुगें ।'

आफूले सिकेको सीप, कला र क्षमतालाई आफ्नै देशमा लगानी गर्ने आकांक्षाका साथ नेपाल फर्किएका खरेलले चलचित्र, लेखन र सामाजिक कार्यका माध्यमबाट महिलाका क्षेत्रमा ठूलो योगदान दिएका छन् । चलचित्रको गीत लेखनमा अब्बल उनले लेखेका महिला सशक्तीकरणका गीत अहिले पनि कालजयी छन् । दुई सयभन्दा बढी रेकर्डेड गीतका लागि शब्द कोरिसकेका खरेलले आठ वटा चलचित्रमा निर्देशन गरिसकेका छन् भने उनीद्वारा लिखित लघुकथा, बालकथा, कविता संग्रह पनि उत्तिकै लोकप्रिय छन् । उनी भन्छन्-'उतिबेला नै दलितको समर्थनमा गीतबाटै आवाज उठाएको छु । बम्बईमा बेचिएकी चेलीको कथा उधिन्दै नेपाल फर्काएर नेपाली युवकले विवाह गरेको परिवर्तनकारी सन्देश प्रवाह गर्न सफल 'चेलीबेटी' चलचित्रको लेखन, निर्देशन र निर्माण गरेको छु । छोरीलाई रंगमञ्च र चलचित्रमा जान दिन हुँदैन भन्ने पुरातन सामाजिक सोचलाई चिर्दै कयौं चेलीलाई चलचित्रमा 'ब्रेक' दिएको छु । म जुन-जुन संस्थामा प्रमुखका रूपमा जिम्मेवारी निर्वाह गरें त्यहाँ महिलामैत्री नीति तथा कार्यक्रम ल्याउन सफल भएको छु । परिवार नियोजन संघको उपाध्यक्षका रूपमा काम गर्दा नेपालभरका महिला दिदीबहिनीलाई सीप सिकाउने अभियानमा सक्रिय रूपमा काम गरेको छु ।' प्रज्ञा प्रतिष्ठान, नेपाल आँखा अस्पताल, परिवार नियोजन संघ, रेडियो नेपाल, बीबीसी नेपाली सेवा, नेपाल चलचित्र संस्थान, चलचित्र विकास बोर्ड, नेपाल विज्ञापन संघ, मदन पुरस्कार गुठीलगायत चार दर्जन बढी संघसंस्थाको उपल्लो दर्जामा रहेर सम्बन्धित नीति तथा कार्यक्रम बनाउने जिम्मेवारी निभाएका खरेलका आठ वटा कविता तथा गीतसंग्रहका साथै पटकथा, आलेख र मुक्तकसंग्रह प्रकाशित छन् । तीबाहेक अन्य आठ वटा बाल गीत र कविता संग्रह तथा १५ वटा गीति एल्बम पनि हामी पढ्न र सुन्न पाउँछौं । कथानक चलचित्र, वृत्तचित्र, विज्ञापन र डकुमेन्ट्रीमा पनि खरेलको लेखन र निर्देशन उत्तिकै सशक्त छ । पुराना पुस्ताका फत्तेमान राजभण्डारी, नारायणगोपाल, गोपाल योञ्जनदेखि नयाँ पुस्ताका न्हयू बज्राचार्य, सुदाम थापा, टीका भण्डारीजस्ता संगीतकारहरूसँग सहकार्य गरिसकेका उनका गीत आशा भोषले, मुरलीधर, अनुप जलोटा, अल्का यागिनक, साधना सरगम आदि हस्तीहरूले गाएका छन् । प्रख्यात त्रिशक्तिपट्ट, प्रबल गोरखा दक्षिणबाहु, वीरेन्द्र-ऐश्वर्य सेवा पदक, दैवी प्रकोप उद्धार पदक, इमेज लाइफटाइम अचिभमेन्ट अवार्ड, छिन्नलता गीत पुरस्कार, राष्ट्रिय स्रष्टा सम्मान, महाकवि देवकोटा शताब्दी सम्मान, बासु शशि स्मृति सम्मानलगायत सयभन्दा बढी सम्मान-पदकबाट सम्मानित यादव खरेलले वि.सं. २०७३ मा संस्कृति पर्यटन तथा नागरिक उड्डयन मन्त्रालयले प्रदान गरेको भानुभक्त शताब्दी सम्मान अस्वीकार गरेका थिए ।

वि.सं. २०२८ सालमा लेखक तथा आर्टिस्ट चारु खरेलसँग वैवाहिक जीवनमा बाँधिएका उनका एक छोरा, दुई छोरी र तीन जना नातिनातिना छन् । आफ्नो जीवनमा चारुको आगमनपछि सबै कुरा व्यवस्थित भएको बताउँदै उनी भन्छन्-'नारीको धैर्य र व्यवस्थापकीय कलाप्रति म नतमस्तक छु । चारु मेरो जीवनमा आएपछि हरेक कुरा व्यवस्थित, सबल र सफल हुँदै गए । मेरो जीवनको सफलताकोश्रेय उनैलाई जान्छ । मेरो जीवन पूर्ण हुनुमा उनको ठूलो हात र साथ छ ।'

हजुरआमा : प्रेरणाकी स्रोत ।
आमा : देवी ।
दिदीबहिनी : परिवारका अभिन्न भाग ।
श्रीमती : जीवनको सहयात्री ।
छोरी : भविष्यका आशा ।
महिला साथी-सहकर्मी : समताका प्रतीक ।
प्रभाव छाड्न सफल महिला : मेरी श्रीमती ।
आकर्षक महिला : इन्दिरा गान्धी ।
महिलाको बलियो पक्ष : कुशल व्यवस्थापकीय क्षमता ।

पिसाब चुहिने समस्या

डा. रोजी शर्मा
कन्सल्टेन्ट गाइनोकोलोजिस्ट

पिसाब चुहिने समस्या पेल्भिक र स्पिन्चर मांसपेशीले राम्रोसँग काम नगर्नाले हुन्छ । प्रसव पीडाबाट (प्राकृतिक तरिका) बच्चा जन्माएपछि धेरैलाई यो समस्या देखिन्छ । उमेर बढ्दै जाँदा हुने परिवर्तनले पनि पिसाब चुहिने समस्या हुन सक्छ । कतिपयलाई भने महिनावारी सुकेपछि देखिन्छ ।

एस्थेटिक गाइनोकोलोजीको प्रयोग सौन्दर्य बढाउन गरिन्छ। सौन्दर्य बढाउन मात्र नभई महिलासम्बन्धी समस्याको उपचार गर्न पनि प्रयोग हुन्छ। पिसाब चुहिने समस्यामा पनि यसको प्रयोग हुन्छ। पिसाब चुहिने समस्यालाई मेडिकल भाषामा स्ट्रेस युरिनरी इनकन्टिनियन्स (एसयूआई) भनिन्छ। खोकी लाग्दा, हाच्छ्युँ गर्दा, हाँस्दा वा शारीरिक गतिविधि हुँदा पेटभित्र दबाव पर्न गई पिसाब चुहिन्छ।

के कारणले हुन्छ ?

पिसाब चुहिने समस्या पेल्भिक र स्पिन्चर मांसपेशीले राम्रोसँग काम नगर्नाले हुन्छ। प्रसव पीडाबाट (प्राकृतिक तरिका) बच्चा जन्माएपछि धेरैलाई यो समस्या देखिन्छ। उमेर बढ्दै जाँदा हुने परिवर्तनले पनि पिसाब चुहिने समस्या हुन सक्छ। कतिपयलाई भने महिनावारी सुकेपछि देखिन्छ। लामो समयदेखि खोकी लागेको, मोटोपन, मद्यपान, धूम्रपान, कतिपय औषधि सेवनका कारण पिसाब चुहिने समस्या देखिन सक्छ।

उपचार के छ ?

यसको उपचार शल्यक्रिया र विनाशल्यक्रिया गर्न सकिन्छ। यसमा शल्यक्रिया नै गनुपर्छ भन्ने हुँदैन। समस्या हेरेर शल्यक्रिया गर्ने नगर्ने निर्धारण हुन्छ। सामान्य समस्यामा लेजर तथा पिआरपी प्रविधिबाट पनि धेरै हदसम्म ठीक पार्न सकिन्छ। लेजर प्रविधि सुरक्षित हुन्छ। यसबाट शल्यक्रिया गर्नु र बेहोस पार्नु पर्दैन। दुखाइ धेरै नुहुनुका साथै समय पनि धेरै लाग्दैन। लेजर प्रविधिबाट उपचार गर्दा तीन चरणमा चारदेखि छ हप्ताको फरकमा गरिन्छ।

बिरामीले के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?

- प्रशस्त मात्रामा पानी पिउनुपर्छ।
- एक हप्तासम्म यौन सम्पर्क गर्नुहुँदैन।
- सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ।
- अलि-अलि सेतो पानी बग्नु सामान्य हो।
- एक हप्तामा फलो अपमा जानुपर्छ।
- ज्वरो आएमा, धेरै दुखाइ भएमा चिकित्सकसँग परामर्श लिनुपर्छ।

HOPE FERTILITY AND DIAGNOSTIC PRIVATE LIMITED

Daphe marg, Babarmahal, Kathmandu

तपाईंको आमा बुवा बन्ने सपना पुरा हुने छ ।
होप फर्टिलिटी एण्ड डायग्नोस्टिक प्रा. ली. को साथले ।

IVF प्रविधिको सहायताले
बाँझोपनको समस्याबाट
मुक्त भई आमा बुवा
बन्न सम्भव छ ।

01-5705496, +977-9741864460 hopefertilitycentre@gmail.com hopefd.com.np

पाठेघरमा ऐंजेरु

डा. बालकृष्ण साह

फाइब्रोइडले क्यान्सर पनि हुनसक्छ भन्ने डर अधिकांश महिलामा पाइन्छ । यही डरका कारण अधिकांश महिला आत्तिने र शल्यक्रिया गरेर भएपनि पाठेघर फाल्न हतार गरेको पाइन्छ ।

घरको मुख्यकमाउने मानिस श्रीमान्को मृत्युपछिको अवस्था सहजै अनुमान गर्न सकिन्छ । त्यसमाथि महिनावारीमा समस्या, पिसाब फेर्न पनि अप्ठ्यारो । श्रीमान् भए सहर लान्थे होला । उपचार गराउँथे होला । आफू एक्लै कता जानु ? कसलाई भन्नु ? पैसाको जोहो कसरी गर्नु ? सुन्दाकाल्पनिक कथाजस्तो लागे पनि खोटाङ रावाबेंसी गाउँपालिका-६ हंसुकी ३८ वर्षीया महिलाको आफ्नै पीडा थियो यो ।

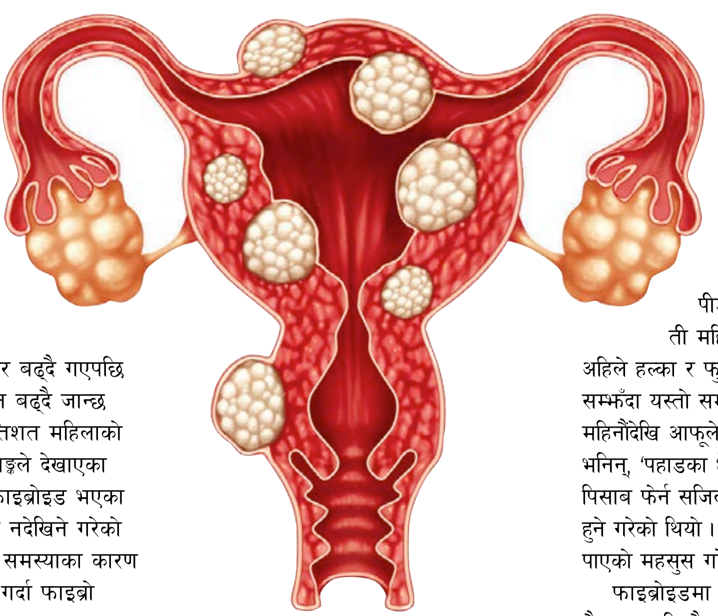
पाठेघरको समस्याले हिँडडुल गर्न अनि पिसाब फेर्न निकै कठिन हुन्थ्यो । महिनावारीमा धेरै रक्तस्राव हुने र कमजोर हुने त छँदै थियो । तर संयोगले गाउँमै स्वास्थ्य शिविर आयो । कहाँ जाऊँ, के गरूँ भनेको अवस्थामा डाक्टर नै गाउँमा आए । उनको परीक्षण भयो । चिकित्सकले पिसाब जाने पाइप (क्याथेटर) लगाइदिए । पाठेघरमा ठूलो ट्युमर छ, शल्यक्रिया गर्नुपर्छ, ठूलो अस्पताल जानू भनेर सुझाए । ठूलो ट्युमर, शल्यक्रिया र अप्रेसन । भन्न सजिलो तर उनका लागि त्यति सजिलो थिएन । साथी कसलाई लानु, अप्रेसनमा कति पैसा चाहिने होला ? अप्रेसन गर्दा ज्यान तलमाथि भए बच्चालाई कसले हेरिदिने ? उनले श्रीमान्लाई सम्झिइन् । आफन्तलाई सम्झिइन् । बच्चालाई च्यापिन् । रातभरि सुत्न सकिनन् ।

दिन बित्दै जाँदा पनि पिसाबका लागि पाइप खोलिएको छैन । अप्रेसन नगरी खोल्दा फेरि पिसाब फेर्न कठिन हुने थियो । ठूला अस्पताल कता खोज्ने ? खोटाङ जिल्ला अस्पतालमा पनि नहुने रे । धरान, विराटनगर वा काठमाडौं नै जानुपर्ने रे । कता जाने सोच्न सकेकी थिइनन् । आफन्तहरूको सल्लाहले पिसाबको पाइप (क्याथेटर) लगाएरै जेठ १४ गते मोरङ सहकारी अस्पताल आएकी चन्द्रकुमारीलाई मैले परीक्षण र अन्य टेस्टहरू गरेपछि,उनको पाठेघरमा मासु पलाएको ट्युमर (ऐंजेरू) भएको र रक्तस्रावका कारण रक्तअल्पता रहेको पत्तालाग्यो ।

के हो पाठेघरको ऐंजेरु ?

यो पाठेघरमा हुने एक किसिमको ट्युमर हो, तर क्यान्सर होइन । यो मुख्यतया: मांसपेसी तथा फाइबर तन्तुले बनेकाले यसलाई फाइबराइड भनिएको हो । यो पाठेघरको बीचको तहमा यो मेट्रियमबाट

पलाउने गर्छ । सामान्य भाषामा यसलाई ऐजेरू पनि भनिन्छ । महिलामा हुने समस्यामध्ये यो पनि एक प्रमुख समस्या हो । संसारका जुनसुकै मुलुकका महिलामा यो समस्या देखिन सक्छ । सन् २०१६ को तथ्याङ्क अनुसार विश्वका २१ दशमलव ४ प्रतिशत महिलामा फाइब्रोइड समस्या छ । सामान्यतयाः उमेर बढ्दै गएपछि फाइबराइड हुने सम्भावना पनि बढ्दै जान्छ र ४० वर्ष पार गरेका ४० प्रतिशत महिलाको पाठेघरमा फाइब्रोइड हुने तथ्याङ्कले देखाएका छन् । अधिकांश साना-साना फाइब्रोइड भएका महिलामा कुनै लक्षण वा असर नदेखिने गरेको पाइन्छ । यस्ता महिला अरु नै समस्याका कारण अल्ट्रासाउन्ड (भिडियो एक्सरे) गर्दा फाइब्रोइडदेखिने गरेको पाइन्छ ।



फाइब्रोइड ठूलो भएमा वा सानै रहेमा पनि यसले गर्ने प्रमुख समस्या महिनावारीको गडबडी नै हो । महिनावारीमा बढी रक्तस्राव हुने, लामो समय रक्तस्राव हुने, थोरै-थोरै दिनको अन्तरालमा रक्तस्राव हुने, महिनावारीमा धेरै दुखाइ हुने जस्ता समस्या धेरैमा हुन सक्छन् । फाइब्रोइड ठूलो भएमा पेट ठूलो हुने तथा अन्य अङ्ग जस्तै आन्द्रा, पिसाबनली आदिलाई थिचेर थप समस्या गर्न सक्छ । ती महिलाको पाठेघरको तल्लो भागमा फाइब्रोइड रहेकाले पिसाब थैली तथा नली च्यापिएकाले पिसाब फेर्न समस्या भएको हो । फाइब्रोइड नै हो भन्ने निश्चित गर्न अल्ट्रासाउन्ड (भिडियो एक्सरे) वा अन्य इमाजिङ (सिटिस्कान वा एमआरआई) गर्नुपर्ने हुन्छ ।

फाइब्रोइडले क्यान्सर पनि हुनसक्छ भन्ने डर अधिकांश महिलामा पाइन्छ । यही डरका कारण अधिकांश महिला आत्तिने र शल्यक्रिया गरेर भएपनि पाठेघर फाल्न हतार गरेको पाइन्छ । तर वास्तविकता त्यस्तो होइन । फाइबराइड एकदम सुस्त गतिमा बढ्ने ट्युमर हो । भनिन्छ यो बढेर सुन्तलाको आकारमा आउन तीन वर्ष लाग्ने हुन्छ । यसबाट क्यान्सर हुने सम्भावना शून्य दशमलव दुई प्रतिशत मात्र हुन्छ । तर कसैकसैमा फाइब्रोइडको वृद्धि तीव्र गतिमा हुनसक्छ । यस्तो अवस्थामा क्यान्सर हुने सम्भावना बढी हुन्छ । ती महिलाको चाहिं अलि तीव्र गतिमा ठूलो भएको थियो । दुई महिनामै उनको पाठेघर करिब छ महिनाको गर्भजस्तो भएको थियो । शल्यक्रियापछि पाठेघर नाप्दा दुई किलोग्रामको थियो ।

पाठेघरमा ऐजेरू भन्ने बित्तिकै शल्यक्रिया अर्थात् अप्रेसन सम्झन्छौं । तर फाइब्रोइडमा शल्यक्रिया गर्नैपर्छ भन्ने छैन । कुनै समस्या नगरेका फाइब्रोइडलाई कुनै उपचार चाहिँदैन । तर महिनावारीमा बढी रक्तस्रावभएमा तुरुन्त उपचार चाहिन्छ । यो अवस्थामा रक्तस्राव रोक्न तथा रगतको उत्पादन बढाउन औषधि प्रयोग गरिन्छ । तर फाइब्रोइडको दीर्घकालीन उपचार शल्यक्रिया हो । शल्यक्रिया गरेर ऐजेरू वा फाइब्रोइड मात्र निकाल्ने प्रक्रियालाई मायोमेक्टोमी भनिन्छ । कम उमेर तथा पाठेघर बचाउनुपर्ने अवस्थामा मायोमेक्टोमी रोज्न सकिन्छ तर मायोमेक्टोमी गर्दा शल्यक्रियामा समस्या वा जटिलता आएमा पाठेघर नै निकाल्नुपर्ने हुनसक्छ । उमेर पुगेका अर्थात् सामान्यतया ४५ वर्ष पार गरिसकेको अवस्थामा फाइब्रोइडलगायत पाठेघर नै निकाल्न सकिन्छ । यस्तो शल्यक्रियालाई हिस्टेरेक्टोमी भनिन्छ ।

फाइब्रोइडको दीर्घकालीन उपचार शल्यक्रिया हो । शल्यक्रिया गरेर ऐजेरू वा फाइब्रोइड मात्र निकाल्ने प्रक्रियालाई मायोमेक्टोमी भनिन्छ । कम उमेर तथा पाठेघर बचाउनुपर्ने अवस्थामा मायोमेक्टोमी रोज्न सकिन्छ ।

सफल हिस्टेरेक्टोमीपछि ती महिलालाई हिँडडुल मात्रै होइन पिसाब फेर्न पनि सहज भएको छ । अब उनले पिसाबको पाइप लगाउनु परेको छैन । उनले शरीर चङ्गा भएको बताइन् । 'अहिले शरीरबाट काँडा झिकेर फालेजस्तो भएको छ,' दुखाइको पीडा भुलेर हर्षित मुद्रामा रहेकी ती महिलाले भनिन्, 'शरीर नै अहिले हल्का र फुर्तिलो भएको छ । त्यो पीडा सम्झँदा यस्तो समस्या त कसैलाई पनि नहोस् ।' महिनौंदेखि आफूले भोगेको पीडा सुनाउँदै उनले भनिन्, 'पहाडका धेरै अस्पतालमा गएँ । तर पनि पिसाब फेर्न सजिलो भएन । दुखाइ खपिनसक्नु हुने गरेको थियो । अहिले उपचारपछि पुनर्जीवन पाएको महसुस गरेकी छु ।'

फाइब्रोइडमा शल्यक्रियाबाहेक अन्य उपचार छैन भन्न मिल्दैन । फाइब्रोइडमा उपचार गर्नुपर्ने कारण लामो समयसम्म हुने रक्तस्राव नै हो । रक्तस्राव भएको छैन वा धेरै नभएको अवस्थामा कुनै उपचार नचाहिन सक्छ । तर रक्तस्राव धेरै हुन्छ र तुरुन्तै शल्यक्रिया गर्न नसकिने अवस्थामा रक्तस्राव रोक्ने र शरीरमा रगतको मात्रा बढाउने औषधि प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ । यो अवस्थामातत्काल रक्तस्राव रोकिने औषधि थोरै समयका लागि प्रयोग गरिन्छ । फेरि बढी रक्तस्राव हुन नदिन तथा महिनावारी पनि नियमित गर्न लामो समय (तीनदेखि छ महिनावा त्यसभन्दा बढी) सम्म पनि हर्मोन भएका औषधिहरू प्रयोग गरिन्छ । यी औषधिको प्रयोगले रक्तस्राव तथा महिनावारीमा आएका समस्याबाट छुटकारा पाइन्छ । उमेर पुगेपछि महिनावारी सुकेपछि फाइब्रोइड पनि सुक्ने भएकाले सधैंका लागि समस्या समाधान हुनसक्छ । तर औषधिहरूले फाइब्रोइडलाई नै सुकाउने हुँदैन । कम उमेरमै ऐजेरू पलाए पनि यसले धेरै समस्या गरेको छैन भने हेस्टेरेक्टोमी पनि गरिहाल्नु हुँदैन । पाठेघर तथा अण्डाशयले इस्ट्रोजेन र प्रोजेस्टेरोन हर्मोन उत्पादनगर्ने र हिस्टेरेक्टोमी गरिसकेपछि यस्ता हर्मोनको कमी भएर स्वास्थ्यमा समस्या आउने भएकाले कम उमेरमा हिस्टेरेक्टोमी गर्ने उपाय घातक पनि हुन सक्छ । यो अवस्थामा वा अन्य अवस्था जसमा लामो समयसम्म शल्यक्रिया नगर्ने वा गर्न नसकिने भएमा लामो समयसम्म हर्मोनल उपचार पद्धति अपनाउन सकिन्छ ।

(साह मोरङ सहकारी अस्पताल, विराटनगरको प्रसूति तथा स्त्रीरोग विशेषज्ञ हुन् ।)

आर्ट थेरापी : कला चिकित्सा

कृपा श्रेष्ठ

आर्ट थेरापीमा सहभागिता बढ्दै गएको छ । युवा पनि आर्टमा रमाउन थालेका छन् । एक दिनको इभेन्टमा धेरै जनाको सहभागिता थियो । आफूमा भएको तनाव कम गर्न उपयुक्त माध्यम नै आर्ट थेरापी हो भनेर बुझ्न थालिसकेका छन् ।

पोखरास्थित फिटनेस क्लब आभ्यामा 'आभ्या विथ कलर आर्ट थेरापी' सञ्चालन भयो । कार्यक्रममा क्यानभासको माध्यमबाट भावना प्रस्तुत गरिएको कृपा श्रेष्ठ बताउँछिन् । उनका अनुसार मानिसहरूमा बढ्दै गएको तनाव, डिप्रेसन कम गर्न आर्ट थेरापी उपयोगी हुन्छ । यही सन्दर्भमा आभ्या फिटनेस क्लबकी **कृपा श्रेष्ठ**सँग गरिएको कुराकानी :

के हो आर्ट थेरापी ?

आर्ट थेरापी एक कला चिकित्सा हो । यसले क्यानभासको माध्यमबाट थेरापी गर्न सकिन्छ । मनमा उत्पन्न तनाव र भावनालाई चित्रमा उतार्नु नै आर्ट थेरापी हो । चित्रको माध्यमबाट आफ्ना भावना प्रस्तुत गरेर स्वस्थ र उपयोगी जीवन जिउन सकिन्छ ।

आर्ट थेरापी किन पोखरामै गर्नुभयो ?

पोखरा एक सुन्दर र शान्त ठाउँ हो । यहाँ हाइकिङ र घुमफिरका लागि मात्र नभई आर्ट थेरापीका लागि उपयुक्त हुन्छ भनेर सुरुवात गरेको हो । कोरोनापछि मानिसमा तनाव र डिप्रेसन बढ्दै गएको देखियो । युवादेखि वयस्कमा पनि यो समस्या बढ्दो छ । यसको समाधानका लागि थेरापीको सुरुवात गरिएको हो ।

थेरापी कसरी गरिन्छ ?

यो थेरापी अरुभन्दा भिन्न छ । यो क्यानभासका माध्यमबाट गरिन्छ । यसले दिमागलाई फ्रेस बनाउँछ । यसका साथै गीत-संगीत एवं नाटकका माध्यमबाट पनि यो थेरापी गर्न सकिन्छ । मानिसले प्रयोग गर्ने रंगका आधारमा उसको मनभित्र के भइरहेको छ भनेर थाहा पाउन वा विश्लेषण गर्न सकिन्छ । यसका माध्यमबाट बिरामीले आफ्नो भावनामार्फत थेरापी गर्न सक्छन् । यसको प्रभाव भनेको अनुहारमा खुसी छाउनु हो । यसले डिप्रेसन र एक्लोपनलाई कम गराउँछ । मनभित्र भएका पीडा कम गरेर फ्रेस बनाउँछ । मानसिक रूपमा तन्दुरुस्त गराउँछ ।

आर्ट थेरापीमा सहभागिता कस्तो छ ?

पछिल्लो समय आर्ट थेरापीमा सहभागिता बढ्दै गएको छ । युवा पनि आर्टमा रमाउन थालेका छन् । एक दिनको इभेन्टमा धेरै जनाको सहभागिता थियो । आफूमा भएको तनाव कम गर्न उपयुक्त माध्यम नै आर्ट थेरापी हो भनेर बुझ्न थालिसकेका छन् । स्वदेशी मात्र नभई विदेशीहरू पनि यसप्रति आकर्षित हुन थालेका छन् । यसलाई पोखरामा मात्र सीमित नराखी अन्यत्र पनि फैलाउने योजना छ ।

(श्रेष्ठ पोखरास्थित आभ्या फिटनेस क्लबकी प्रशिक्षक हुन् ।)

किन झूठो बोल्छन् बालबालिका ?

नारायणी कोइराला

झूठो बोल्ने बालबालिका मूलतः आँखा जुधाएर कुरा गर्न खोज्दैनन् । केही डराएजस्तो, अकमकिएजस्तो वा आत्मविश्वास हराएझैं गरी प्रस्तुत हुन्छन् । साथै उनीहरूको हाउभाउ, प्रस्तुति र शरीरको मुद्रा नै अलग देखिन्छ ।

बालबालिकामा झूटो बोल्ने प्रवृत्ति कत्तिको बढेझैं लाग्छ ?

अहिले बालबालिकाहरू निकै स्मार्ट र एक्टिभ छन् । यसको कारण प्रविधि पनि हो । प्रविधिले धेरै जान्ने बनाएको छ । हाम्रो बेलामा हामी यस्तै उमेरमा हुँदा यति धेरै कुरा थाहा हुँदैनथ्यो । जति चलाख भयो दिमाग उत्ति धेरै चल्छ । पछिल्लो समय बढी सक्रियता र एक्सपोजरका कारण बालबालिकामा झूटो बोल्ने प्रवृत्ति बढेको देखिन्छ ।

किन झूटो बोल्छन् बालबालिका ?

सामान्यतया उनीहरू गल्ती वा अन्य कुरा ढाकछोप गर्न झूटो बोलिरहेका हुन्छन् । त्यसबाहेक सजायबाट बच्न, सम्भावनाको विकल्प खोज्न, ध्यान आकर्षित गर्न, वास्तविकतालाई भ्रमित पार्न, विनम्र देखिन, अरूलाई बचाउन, आफू राम्रो र असल रूपमा प्रस्तुत हुन झूटो बोल्ने गरेको पाइन्छ ।

झूटो बोल्ने बालबालिकाहरूको स्वभाव कसरी थाहा पाउने ?

झूटो बोल्ने बालबालिका मूलतः आँखा जुधाएर कुरा गर्न खोज्दैनन् । केही डराएजस्तो, अकमकिएजस्तो वा आत्मविश्वास हराएझैं गरी प्रस्तुत हुन्छन् । साथै उनीहरूको हाउभाउ, प्रस्तुति र शरीरको मुद्रा नै अलग देखिन्छ ।

यस्तो अवस्थामा बालबालिकासँग कस्तो व्यवहार गर्ने ?

सर्वप्रथम अभिभावक वा शिक्षकले उनीहरूले बोलेको कुरा सही हो वा गलत त्यो छुट्याउनुपर्छ । पत्ता लागिसकेपछि झूटोको प्रकार र भेद छुट्याउनु जरुरी हुन्छ । उनीहरूलाई हप्काएर, तर्साएर वा कुटेर होइनव्यवहारलाई स्वीकार गरेर सुध्रने मौका दिनुपर्छ । नम्र भएर, माया गरेर, फकाएर, उपहार वा पुरस्कारको भागिदार तिमी हौ भनेर सुध्रिने मौका दिनुपर्छ ।

यस्तो समस्या समाधानका उपाय के हुन सक्लान् ?

आफ्ना बालबालिकासँग अत्यधिक संवादमा बस्नुहोस् । झूटो र सत्यबारे छलफल गर्नुहोस् । झूटो बोल्न आवश्यक महसुस गर्ने अवस्थाबाट बच्च सहयोग गर्नुहोस् । उनीहरूको राम्रो काम र व्यवहारको प्रशंसा गर्नुहोस् । सत्य बोल्न 'रोल मोडल' बन्नुहोस् । नम्र र मायालु व्यवहार गर्नुहोस् । कहिलेकाहीँ झूटोमाथि उखान, टुक्का, चुड्किला, छोटा कथा सुनाएर झूटो बोल्दा आइलाग्ने परिणामबारे सुसूचित बनाउनुस् । त्यस विषयमा चेतना जगाउने काम गर्नुहोस् ।

(कोइराला सेफ किड्स प्रि-स्कुलकी प्रिन्सिपल हुन् ।)

'जिन्दगी पाठशाला रहेछ'

चर्चित भारतीय साहित्यकार अमृता प्रीतमका छानिएका कविताहरु नेपालीमा अनुवाद गरेकी छिन्-कवि रिमा केसीले । किताबको नाम छ-'अमृता प्रीतमका छानिएका कविता' । यसअघि केसीको कवितासंग्रह 'यात्रामा अक्षर' प्रकाशित छ । रिमा केसीसँग अनुवाद र कविता-लेखनका विषयमा गरिएको वार्ता :

अमृता प्रीतमका कवितालाई नेपालीमा अनुवाद गर्नुभयो । अमृता नै किन छान्नुभयो ?

अमृता प्रीतमका कविताले मलाई धेरै आकर्षित गरे । कवितामा भावको गहिराइ पाएँ । चाहे ती प्रेम, वेदना, विद्रोह वा जुनसुकै विषयका किन नहुन् । उनले बाँचेको जिन्दगी आफैंमा एउटा विद्रोही कविता जस्तो पनि छ । त्यो जिन्दगीका भोगाइहरू नै उनका कविता हुन् । ती कवितामा उनले आफूलाई छरपस्ट पोखेकी छन् । उनको कवित्वले मेरो मन तरंगित बनाइदियो ।

उनका कविताका विशेषता के हुन् ? उनलाई किन पढ्नुपर्छ ?

अमृता प्रीतम बाँचेको त्यतिबेलाको समय, उनले बाँचेको कविता वा कुनै उत्कृष्ट चलचित्रजस्तो विद्रोही जिन्दगी र उनले लेखेका गहिराइ छुने कविता सबैले एकपटक पढ्नैपर्छ ।

मौलिक सिर्जना गर्नु र अनुवाद गर्नुमा के फरक रहेछ ?

मौलिक सिर्जना गर्नु भनेको आफ्नै विचार, भाव, विषय र आफ्नै स्वतन्त्रतामा खुल्ला रूपमा पोखिनु हो । नदीजस्तै आफ्ना मर्जीले स्वतन्त्र भएर जता मन लाग्छ त्यतै बग्न पाइन्छ । कवितालाई कस्तो रङ्गरोगन गर्ने । कसरी सिंगार्ने र कवितालाई भन्ने कुरा मौलिक सिर्जना गर्दा आफ्नो बौद्धिकता आफ्नै विवेक प्रयोग गरेर स्वतन्त्र रूपमा प्रयोग गर्न पाइन्छ । मैले कवितालाई एक भाषाबाट अर्को भाषामा अनुवाद गर्नुअगाडि अनुवाद गर्न जटिल होला भनेर सोचेकी पनि थिइन । तर मैले गरेको कल्पनाभन्दा धेरै जटिल र कठिन पनि रहेछ अनुवाद गर्नलाई । अनुवाद गर्छु भनी आँट गरेर पछि हटिन ।

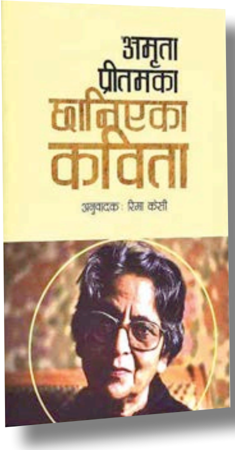
कविता अनुवाद झनै जटिल काम मानिन्छ । हाम्रा अनुवादकले अनुवादको प्राणपखेरु जोगाइरहेका छन् त ?

कविता अनुवाद एकदमै जटिल काम रहेछ । त्यसको अनुभव मसँग छ । एकातिर भाव पक्षमा ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ अर्कातिर सर्जकको शैली, बिम्ब, प्रतीकमा विचार पुऱ्याउनुपर्ने हुन्छ । एक भाषाबाट अर्को भाषामा अनुवाद गर्नु भनेको एउटाले

पकाइसकेको खानालाई आफ्नै तरिकाले फेरि आफ्नो स्वादमा पस्किनु हो । मेरो विचारमा अनुवाद गरे पनि सर्जकको सिर्जनालाई सकेसम्म सर्जककै शैलीमा अनुवाद मात्र गरिनुपर्छ जस्तो लाग्छ । त्यसो गर्दा उनको सिर्जना मर्न पाउँदैन ।

तपाई नियमित कविता लेखिरहनुभएको छ । तपाईंका लागि कविता के हो ?

नियमितभन्दा पनि फाट्टफुट्ट लेखिरहन्छु । मेरो लागि कविता मनका भावहरूलाई विचार र शब्दको माध्यमबाट स्वतन्त्रतापूर्वक प्रस्फुटन गर्ने एउटा उत्कृष्ट माध्यम हो । मनका कुरा व्यक्त गर्न नसक्ने मान्छे वा एक्लो मान्छेले लेखेर आफूलाई रिलिज गर्छ र आत्महत्या गर्नबाट जोगिन्छ । अर्को अर्थमा कविताबाट धेरै कुरा बोल्न सकिन्छ ।



अग्रजहरूका विचार अनुकरण गरेर अघि बढ्दै जाँदा तपाई आफूलाई चाहिँ कुन अग्रज कविको निकट मान्नुहुन्छ ?

अग्रजका विचार अनुकरण गर्नुभन्दा पनि सबैका कविता पढ्छु भ्याएसम्म । सबैका आ-आफ्नै शैली छन् । आ-आफ्नै विचार छन् । आ-आफ्नै विषय वस्तु हुन्छन् । आ-आफ्नै धार र चिन्तन हुन्छन् । सबैका कविता पढेर आनन्द लिन्छु म । तर कविता लेखनमा सबैको आ-आफ्नो शैली हुन्छ । मेरो पनि आफ्नै छ । त्यो कसैबाट अनुकरणभन्दा पनि स्वतस्फुर्त हुन्छ । मैले कसैको कविताबाट प्रभावित भएर कविता लेख्न सुरु गरेकी होइन । मेरा कविताको मूल्यांकन गरिदिने कोही थिएन त्यतिबेला । लेखक पनि म थिएँ र पाठक पनि म नै थिएँ । म महिला, दमित र शोषित वर्गको आवाजमा कविता लेख्न मन पराउँछु ।

तपाईंको बुझाइमा आफू बाँचेको समयप्रति कविमा असन्तुष्टि आउनुका पछाडिको कारण के होला ?

कविले बाँचेको जिन्दगी सामान्य मान्छेको भन्दा जटिल हुन्छ । भावुक, कोमल र सहृदयी हुन्छन् कविहरू । अरुका दुःख, आँसु, पीडाले सहजै छुन्छ । त्यसैले जिन्दगी र समाजमा देखेका, भोगेका हरेक दमन, पीडा, आँसु, खुसी, विभेद, अन्याय र अत्याचारको आवाज बोल्छन् कविहरू । सायद त्यसैले असन्तुष्ट, विद्रोही स्वभावका हुन्छन् कविहरू । असहमति पोख्नु स्वाभाविक कुरा हो जस्तो लाग्छ ।

आफ्ना सुरुका र पछिल्ला कवितामा के परिवर्तन भेट्नुहुन्छ ?

सुरुका कविता थिए वा थिएनन् ती मसँग मात्र सीमित रहे । जुनमा भाव पक्ष बलियो थियो । बिम्ब, प्रतीक वा शैली कमजोर थिए होलान् तर मलाई कविता लेखनमा ती कविता नै मेरा पाइला हुन् आज यहाँसम्म मलाई डोऱ्याउने । तर विद्रोह थियो । भाव गज्जब थियो भन्छु । अहिले अलिक कविता भन्न लायक भए होलान् । त्यो छुट्याउने जिम्मा पाठकको हो । जिन्दगी सिकाइको पाठशाला हो । सास रहुन्जेल कविता लेख्न सिकिरहन्छु ।

Reveal Your True Looks

Our Services:

- **Hair Service**
- **Manicure**
- **Pedicure**
- **Hydra + Facial**
- **Waxing**
- **Curling, Straigting ,Kertain**
- **Nail Arts**
- **Eyelashes Extension & All Salon Services**

Kesh The Unisex Salon
Old Baneshwor, Bhimsengola, Kathmandu
Tel: 985-1348288

keshtheunisexsalon
@keshtheunisexsalon
Keshtheunisexsalon

फुलेको कपाल
कसरी कालो बनाउने ?

अहिले कपाल सेतो हुनु आम समस्या बन्दै गएको छ। उमेर बढ्दै गएपछि मात्र फुल्ने कपाल अहिले किशोरावस्थामै फुल्न थालेको छ। अहिले यो समस्याको रूपमा देखा परेको छ। समयअगावै फुल्ने कपालले धेरैलाई चिन्तित बनाएको छ। किनभने हाम्रो अनुहारको सौन्दर्यका लागि कपालको महत्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ। बाक्लो, लामो, कालो कपाल सबैको रोजाइ हो। तर कम उमेरमै कपाल फुल्ने समस्या बढिरहेको छ। कपाल समयअगावै फुल्नुका धेरै कारण हुन सक्छन्। जस्तो, खराब जीवनशैली, अस्वस्थ खानपान, वंशानुगत, रोग, रसायनयुक्त प्रसाधनको प्रयोग आदि। यदि समयअगावै कपाल फुलेको छ भने महँगो रसायनयुक्त प्रसाधनको प्रयोग गर्नुभन्दा प्राकृतिक र घरेलु उपाय अपनाउन सकिन्छ। घरेलु उपायबाट समेत फुलेको कपाललाई कालो बनाउन सकिन्छ।

किन फुल्छ कपाल ?

कपाल किन फुल्छ ? यसका धेरै कारण छन्। प्रायःजसो कम उमेरमै कपाल फुल्नुको कारण मेलालिन हो। मेलालिन एक रंगद्रव्य हो। यसकै कारण कपाल कालो हुन्छ। मेलालिन एक पिगमेन्ट हो, जसको कारण कपाल, आँखा र छालाको रंग एवं चमक बनाइराख्न सहयोग गर्छ। शरीरमा मेलालिनको कमी हुँदा कपालको रंग सेतो हुन थाल्छ। जति धेरै मेलालिन हुन्छ, कपालको रंग उति नै गाढा हुन्छ। यसले सूर्यबाट निस्कने अल्ट्राभायलेट किरणबाट रक्षा गर्छ। त्यसबाहेक कपाल फुल्नुको कारण तनाव, सही खानपान नहुनु, धेरै हेयर प्रोडक्टको प्रयोग गर्नु, कम गुणस्तरको प्रयोग गर्नु, प्रदूषण आदि हो।

उपाय

सेतो कपाललाई कालो बनाउने सजिलो उपाय कालो रंग लगाउनु हो। धेरैले कालो रंग लगाउने गरेका छन्। तर कपालमा कलर वा डाई गर्नु दीर्घकालीन समाधान होइन। कपाल बढ्नेबित्तिकै सेतो देखिन थाल्छ। यसरी कपाल रंग्याउँदा रासायनिक असर हुन सक्छ। त्यसैले घरेलु विधिबाटै यसको निदान खोज्न सकिन्छ। शरीरमा एसेन्सियल तेल प्रयोग गरेर मेलालिन बढाउन सकिने धेरै अध्ययनले देखाएको छ। कपाल फुल्नबाट रोक्न स्वस्थ खानपान जरुरी हुन्छ। मद्यपान, धूम्रपानको सेवन अनावश्यक तनाव, चिन्ता पनि मेलालिन घटाउने प्रमुख कारण हुन्।

स्वस्थ खानपान

कम उमेरमै कपाल फुल्ने समस्याबाट छुटकारा पाउन एन्टिअक्सिडेन्ट पाइने खाना खानुपर्छ। भिटामिन बी १२ को कमीबाट पनि कपाल फुल्न सक्छ। त्यसैले भरसक दैनिक

खानामा भिटामिन बी १२ समावेश गर्नुपर्छ। अंकुराएका गेडागुडी, डेरी प्रोडक्ट, हरियो तरकारी, मासु आदिमा भिटामिन बी १२ पाइन्छ। त्यसका अतिरिक्त भिटामिन सी, डी र ई पनि आवश्यक पर्छ। यसका लागि सुन्तला, अमला, गाजर, स्ट्रबेरी, टुना माछा, सूर्यमुखी फलको बीउ, आलस, फर्सीका बियाँ, कागती आदिको सेवन गर्नुपर्छ।

चियापत्तीको प्रयोग

प्रयोग गरेको चियाको पात कपाल कालो बनाउन प्रयोग गर्न सकिन्छ। यसलाई प्रयोग गर्न गाह्रो छैन। त्यसका लागि दुई चम्चा चियापत्ती पानीमा उमालेर चिसो हुन दिने। चिसो भएपछि पानीलाई छानेर एउटा स्प्रे बोतलमा राख्ने र कपालमा स्प्रे गर्न सकिन्छ। कपालमा लगाएपछि कम्तीमा एक घण्टासम्म रहन दिनुपर्छ। यसपछि स्याम्पु गर्नुहुँदैन तर सादा पानीले पखाल्न सकिन्छ।

करी पत्ताको प्रयोग

करी पत्तामा धेरै प्रकारको औषधीय गुण पाइन्छ। यसको प्रयोग धेरै प्रकारका रोगमा गरिन्छ। करी पत्ताले कपाल कालो बनाउन सकिन्छ। यसका लागि अमला र ब्रह्मीको २/२ चम्चा पाउडरमा करी पत्ता पनि पिसेर हाल्ने। यो मिश्रणलाई पानीमा मिसाएर कपालमा लगाउने र करिब एक घण्टासम्म छोडिदिने त्यसपछि सादा पानीले पखाल्नुपर्छ।

> कपाल किन फुल्छ ? यसका धेरै कारण छन् । प्राय:जसो कम उमेरमै कपाल फुल्नुको कारण मेलालिन हो । मेलालिन एक रंगद्रव्य हो ।

नरिवलको तेलको प्रयोग

नरिवलको तेल कपालका लागि सबैभन्दा राम्रो मानिन्छ। यसको प्रयोगले सेतो कपाललाई कालो बनाउन सकिन्छ। कपाल फुल्न थालेको छ भने एक कप नरिवलको तेलमा कागतीको रस मिसाउनुपर्छ। यसलाई कपालको सबैतिर पुग्ने गरी जराजरामा लगाउनुपर्छ। करिब एक घण्टाजति राखेपछि कपाललाई स्याम्पु लगाएर धुनुपर्छ। हप्तामा दुईपटक यो विधि अपनाए कपाल कालो र चम्किलो हुन्छ।

अमलाको प्रयोग

अमला पोषक तत्वले भरिपूर्ण छ। धेरैजसो रोगमा अमलाको प्रयोगले लाभ दिन्छ। अमलामा भिटामिन सी, क्याल्सियम, एन्टिअक्सिडेन्ट, आइरनर र पोटासियम जस्ता पोषक तत्व पाइन्छ। यसले कपाल कालो बनाउनमा सहयोग गर्छ। यसका लागि चार वटाजति अमलालाई सानो बनाएर टुक्रा बनाउनुपर्छ। उक्त टुक्रालाई पानीमा उमालेर त्यसलाई चिसो हुन दिने। हप्तामा दुईपटक यसलाई कपालको जरामा लगाए कपाल फुल्ने समस्याबाट छुटकारा मिल्छ।

पर्वका पहिरन

हिन्दू महिलाको महान् चाड तीज नजिकिँदैछ। धेरैलाई त्यो महत्वपूर्ण दिन कस्तो पहिरन लगाउने भन्ने द्विविधा हुन्छ। हुन त तीजमा लगाउने पहिरनमा धेरै भेराइटी, डिजाइन र स्टाइलमा उपलब्ध हुन्छन्। बजारमा तीज लक्षित विभिन्न डिजाइनका पहिरन भित्रिन थाल्छन्। फेसन डिजाइनर तीजमा नयाँ-नयाँ डिजाइनका पहिरन बनाउन हतारिरहेका हुन्छन्।

'हरेक पर्वमा यहाँ इन्डो-वेस्ट्रसन पहिरन नै चल्छ' फेसन डिजाइनर अमीशा सुनाम भन्छिन्, 'भारतीय र पाकिस्तानी बजारमा कस्तो पहिरनको ट्रेन्ड चलिरहेको छ, त्यसको प्रभाव नेपाली बजारमा पनि पर्छ।' भारतीय बजारमा अहिले रातो रंगमा रातोले नै बुट्टा भरेको चलेको छ। यो पटकको तीजमा त्यही पहिरन चल्ने अमीशा बताउँछिन्।

तीजमा धेरैले रातो रंगको पहिरन लगाउँछन्। अमीशा भन्छिन्, 'तर यो पटकको तीजमा रातोसँगै पिंक रंग धेरैको रोजाइ बनेको छ।' कुनै बेला रातो रंग विवाहित महिलाले मात्रै लगाउनुपर्छ भन्ने सोच थियो। तर अहिले युवतीहरूले पनि रातो रंग मन पराउन थालेको उनको भनाइ छ।

अघिल्लो वर्षदेखि कपालमा लाछी लगाउने फेसन चलेको छ। अमीशाका अनुसार यो पटक पनि कपालमा लाछी लगाउने फेसन दोहोरिन्छ। उनी भन्छिन्, 'धेरैले हातमा काँचको चुरा लगाउन छाडिसकेका थिए। अहिले विवाहित वा अविवाहित सबैको हातमा

रातो चुरा देखिन थालेको छ ।' त्यसैगरी, गहनामा 'लेयर्ड' चलेको छ ।

फेसन डिजाइनर तेन्जिङ छेतन भुटियाका अनुसार तीजमा रातो रंग चल्ने हो । उनी भन्छन्, 'अरुभन्दा भिन्न देखिन रातोमा एक सेड गाढा वा एक सेड हल्का रोज्न सकिन्छ । टिनएजर्सहरूका लागि हल्का सेड उपयुक्त हुन्छ ।' तीजमा धेरैले साडी नै रुचाउँछन् । डिजाइन गरिएको साडीभन्दा रेडिमेड साडी महिलाको रोजाइका पर्ने गरेको छ । रेडिमेड साडी हल्का र लगाउन पनि सजिलो हुने उनी बताउँछन् ।

कुर्ता

साडी लगाउन झन्झट लाग्नेले कुर्ता लगाउन सक्छन् । कुर्ता 'क्यारी' गर्न सजिलो हुन्छ । लामो कुर्तामा सिफनको सलले आकर्षक 'लुक' दिन्छ । यसमा कानमा 'इयरिङ' ठूलो लगाउँदा निकै खुल्छ । त्यसबाहेक सरारा पनि फेसनमा छ । सरारामा छोटो वा 'फ्रक स्टाइल' कुर्तीसँग लगाउँदा आकर्षक देखिन्छ । मोटो शरीर भएकाले 'फ्रक स्टाइल' को कुर्ती लगाउँदा 'बेली फ्याट' कम देखिन्छ । यसमा सल र 'पोटली ब्याग म्याचिङ' गर्न सकिन्छ । सरारा सेट लगाउँदा यसको डिजाइनमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ । यदि सरारामा हेभी वर्क गरिएको छ, इम्ब्रोइडरी गरिएको छ भने कुर्ता सादा हुनुपर्छ । कुर्तामा 'हेभी वर्क' गरिएको छ भने सल र सरारा साधारण लगाउनुपर्छ । त्यसबाहेक साधारण कुर्तामा 'हेभी सल' लगाउन सकिन्छ । यसमा बनारसी, बुट्टा भरेको सलले आकर्षक 'लुक' दिन्छ । कुर्तासँग हल्का गहना लगाउन सकिन्छ ।

साडी

तीजमा सबैभन्दा रुचाइने पहिरन साडी हो । विवाहित महिलाले प्रायः साडी नै लगाउँछन् । त्यसका लागि बनारसी, सिफन, जर्जेट, सिल्क वा ओर्गेन्जा साडी चल्तीमा छन् । साडी सदाबहार पहिरन मात्र होइन यसले 'फेस्टिभ लुक' पनि दिन्छ । साडीमा डिजाइन वा लगाउने शैली फरक गर्न सकिन्छ । यसले अरुभन्दा फरक र 'स्टाइलिस' देखाउँछ । ब्लाउजमा धेरै डिजाइन आएको छ । त्यसमा आफ्नो रुचिअनुसार छनोट गर्न सकिन्छ ।

लेहेंगा

तीजमा लेहेंगा पनि लगाउन सकिन्छ । प्रायः भर्खरै विवाह भएकाले पहिलो तीजमा लेहेंगा नै लगाउने गरेका छन् । पहिलो तीजमा धेरैले विवाहकै लेहेंगा लगाउँछन् । बजारमा साधारण र डिजाइन गरिएका लेहेंगा सजिलै पाइन्छन् । धेरैजसो युवतीहरूले 'क्रप टप' सँग लेहेंगा लगाउन सक्छन् ।

गाउन

टिनएजर्सले गाउन लगाउन सक्छन् । गाउनको फेसन अहिले उत्कर्षमा पुगेको छ । अहिले बजारमा रेडिमेड गाउन पाइन्छन् । गाउन विभिन्न फेब्रिक, डिजाइन एवं रंगमा उपलब्ध छन् । आफूलाई मनपर्ने डिजाइन छनोट गर्न सकिन्छ । इम्ब्रोइडरी गरेको वा सिम्पल गाउन आफ्नो रुचिअनुसार छनोट गर्न सकिन्छ । अहिले अफ सोल्जर, सिंगल सोल्जर, बोट नेक गाउन चल्तीमा छ । 'स्टाइलिस लुक' का लागि यी गाउन रोज्न सकिन्छ ।

तीजमा व्यस्त सुनीता

ना लक्ष्मी भण्डारी

सुमधुर स्वरकी धनी गायिका सुनीता दुलाललाई धेरैले 'तीज क्विन' का रूपमा सम्बोधन गर्छन् । विशेषतः उनका गीत र एल्बम तीजकै सन्दर्भ पारेर रिलिज हुन्छन् । यसपटकको तीजका लागि नयाँ फ्लेवरमा 'आयो है आयो यसपालि पनि तीजको रमाइलो' बोलको गीत लिएर दर्शक-श्रोतामाझ आएकी उनले आफ्नो म्युजिक भिडियोमा नीर शाह, लक्ष्मी गिरी, दीपाश्री निरौला, लक्ष्मी जोशीलगायतलाई अभिनय गराएकी छिन् । गीत तथा म्युजिक भिडियोका लागि नयाँ अवधारणा आफैं सिर्जना गर्ने सुनीता पछिल्लो समय डालो रेस्टुरेन्ट र राइज मिडिया कम्पनीमार्फत व्यवसायमा समेत हात हालेकी छिन् । त्यसबाहेक उनी आफ्नो जन्मस्थान सिन्धुपाल्चोक जलबिरेमा बाटो, मठमन्दिर, सामुदायिक भवन, कालोपत्रे सडक बनाएर समाजसेवामा पनि सक्रिय छिन् । 'मान्छे यो धर्तीमा जन्मिएकै केही गर्नका लागि हो, त्यसैले कमाइको केही प्रतिशत सुरूदेखि नै समाजसेवामा खर्च गर्दै आएकी छु ।' सुनीता भन्छिन्-'मेरो जीवनकै पहिलो स्टेज कार्यक्रम नै नेत्रहीन संघको आयोजनामा सिन्धुपाल्चोकको चौतारामा थियो । यति पैसा लिने भन्ने कुरा पहिला नै निश्चित भइसकेको थियो । त्यतिबेला मैले डम्बर नेपालीसँग स्टेज सेयर गरेकी थिएँ । प्रस्तुति सिध्याइसकेपछि पाएको सबै पारिश्रमिक मैले तिनै नेत्रहीनलाई चन्दा दिएँ । यसरी मेरो सांगीतिक यात्रा नै समाजसेवाबाट सुरू भयो ।'

सुरबहादुर र दिवीमाया दुलालका ६ सन्तानमध्ये सुनीता कान्छी हुन् । बाल्यकालदेखि नै गीत गाउने उनले एसएलसीपछि पद्मकन्या कलेजमा संगीत विषय लिएर पढ्न थालिन् । पछि प्रकाश गुरूङ र संगीता रानासँग संगीतको विशेष प्रशिक्षण लिइन् । पद्मकन्या कलेजबाट संगीतमा स्नातक सुनीताको व्यावसायिक सांगीतिक यात्रा ०५९ देखि सुरू भएको हो । हालसम्म ५० भन्दा बढी एकल एल्बम बजारमा ल्याइसकेकी उनले १ सय ५० भन्दा बढी गीतमा स्वर दिइसकेकी छिन् ।

यसपटकको तीजमा के स्पेशल लिएर आउँदै हुनुहुन्छ ?

तीजका लागि पृथक् र नयाँ गीत तयार भएको छ । दीपक शर्माको शब्द-संगीत, श्याम श्वेत रसाइलीको एरेन्जमेन्ट र मेरो स्वरमा 'आयो है आयो यसपालि पनि तीजको रमाइलो' बोलको गीतको भिडियो बनेको छ । वरिष्ठ कलाकारहरू नीर शाह, लक्ष्मी गिरी, दीपाश्री निरौला, लक्ष्मी जोशीलगायत मैले अभिनय गरेको यो म्युजिक भिडियो विविध क्षेत्रका नौ जना नारीबाट विमोचन गरिसकिएको छ ।

अबको तीज कस्तो हुनुपर्छ भन्ने लाग्छ ?

विगतको तुलनामा पछिल्ला तीज परिवर्तित र परिमार्जित हुँदै गएका छन् । सासू-बुहारीको कुटाकुट, नन्द-भाउजू, आमाजू-बुहारीको झगडालगायतका कुरा तीज गीतमा हराइसकेका छन् । प्रगतिशील गीत आइरहेका छन् । सँगै अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा पनि हाम्रो कला निकै फैलिएको छ जसले सकारात्मक सन्देश प्रवाह गरिरहेको छ ।

मन परेको आफ्नै गीत ?

'फूलबुट्टे सारी सुनबुट्टे पारी, शिरैमा चन्द्रमा टलल.. यो गीत धेरैले मन पराउनुभएको थियो । अर्को 'आमाले पकाको मीठो दर खानलाई, फुरफुर परी बसिराछु माइत जानलाई' मेरो पहिलो गीत थियो । अर्को मलाई देश-विदेशमा चिनाउन सफल गीत 'अब त मैले नि झुम्का लगाउँछु...मलाई निकै मनपर्छ ।

महिला विकास र सशक्तीकरणका लागि आफ्नो क्षेत्रमार्फत के गर्न सकिन्छ जस्तो लाग्छ ?

मूलतः तीजकै गीत बढी गाएकी छु । गीतमार्फत पनि मैले समाज परिवर्तन, विकास र उन्नतिका लागि सन्देश दिएकी छु जस्तो लाग्छ किनभने मेरा हरेक गीत प्रगतिशील र सन्देशमूलक छन् । मेरा गीतका शब्दले समाज परिवर्तनमा केही मात्रामा भए पनि भूमिका खेल्न सफल भएका छन् । आफू जन्मेको ठाउँमा केही गर्न सकूँ भन्ने सपना थियो । त्यहाँ पनि मन्दिर, सामुदायिक भवन, सडक पुऱ्याउन सफल भएँ । त्यही सामुदायिक भवनमा महिला-पुरुष दुवैका लागि प्रौढ शिक्षा सञ्चालनको अन्तिम चरणमा पुगेकी छु । शिक्षा र सचेतनाका लागि अझ काम गर्न चाहन्छु ।

तपाई जहिले पनि चिटिक्कका पहिरनमा 'टिपटप' भएर हिंडेको देखिन्छ, यति व्यस्त भएर पनि यो कसरी सम्भव छ ?

म जहिले पनि पार्सियन ब्लु फेसन स्टुडियोका पहिरन लगाउँछु । त्यहाँका पहिरन गुणस्तरीय, स्टायलिस्ट, सहज र सुलभ छन् ।

महिला सशक्तीकरणमा समर्पित आफ्नो कुनै गीत सम्झनुहुन्छ ?

मेरा प्रायः तीज गीत सबै महिलामा समर्पित छन् । सोचमा परिवर्तन ल्याउने

खालका सन्देश बोकेका छन् । परिवर्तनका पक्षमा छन् । माया-प्रेम र सम्बन्धभन्दा पनि विकास र परिवर्तनका लागि मेरा गीतले भूमिका खेलेका छन् ।

नयाँ योजना केही छन् कि ?

यसपटकको नयाँ तीज गीतलाई अमेरिका, युरोप, क्यानडा, स्कटल्यान्ड, युके, अस्ट्रेलिया लिएर जाँदैछु । विगतका वर्षहरूमा भन्दा अझ नयाँ ढंगले प्रस्तुतिमार्फत सन्देश प्रवाह गर्ने योजनामा छु । त्यसबाहेक वि विल राइज फाउन्डेसनमार्फत पर्यटनका क्षेत्रमा काम गर्ने नयाँ योजना बनिरहेका छन् ।

पाठकका लागि केही सन्देश ?

म आफूलाई निकै भाग्यमानी ठान्छु । दर्शक-श्रोताको मायाले आज म यहाँ छु । स्वरले साथ दिएसम्म नेपाल र नेपाली गीत-संगीतलाई छोड्ने छैन । हरेक तीजमा परिवर्तनका नयाँ शब्दहरूका साथ नयाँ गीत लिएर आइरहनेछु ।

Persian Blue
FASHION STUDIO
Persian Blue FASHION STUDIO
SINCE 2016
9851203058
Persian Blue

Persian Blue
FASHION STUDIO
Persian Blue
FASHION STUDIO
9851203058
Persian Blue

सुनीता दुलाल
पार्वती लामा पारू
लक्ष्मी जोशी

Persian Blue
FASHION STUDIO
9851203058
Persian Blue

हेयर तथा मेकअप
सविना उप्रेती

पहिरन
पार्वती लामा 'पारु'

पार्सियन ब्लु फेसन स्टुडियो वसुन्धरा

लोकेसन
ताज प्यालेस एन्ड ब्यांक्वेट गल्फुटार

तस्विर
महेशमान प्रधान

तीजको रमझम

तीज जति नजिकिँदै जान्छ, त्यति नै बजार बढ्दै जान्छ । फेन्सी पसलदेखि पार्टी प्यालेस, कस्मेटिक पसलहरूमा भीडभाड ह्वात्तै बढ्छ । तीजमा धेरैजसो चुरापोतेको व्यापार बढ्ने गरेको व्यापारीहरु बताउँछन् । असनका व्यापारी महमद दास भन्छन्, 'चुरापोते साउनदेखि नै बिक्री हुन्छन्, हरियो, पहेंलो र रातो पोतेको माग बढ्न थाल्छ । पसलमा क्षेत्रपाटीकी आशिष्मा श्रेष्ठ असनमा पोते किन्दै गरेको भेटिइन् । साउनमा उनले हरियो र तीजका लागि रातो किन्ने गर्छिन् । आफूलाई मात्र नभई साथीलाई पनि उपहार दिन्छिन् । उनलाई चाडपर्वले बजारसम्म पुऱ्याउँछ उनले भनिन्, 'हामीलाई चाडपर्वले बजारसम्म ल्याइपुऱ्याउँछ । त्यसैले हरियो, पहेंलोदेखि रातो पोते र चुरा किन्छु ।'

थरिथरिका पोते

बजारमा विभिन्न रंग र साइजका पोतेहरू पाइन्छन् । गत वर्षहरूको जस्तो यो वर्ष तीजमा रौनक छैन । आर्थिक मन्दीका कारणले पनि बजारमा असर परेको देखिन्छ । असनका पोते व्यापारी सुनील गुप्ताका अनुसार पछिल्लो समय महिलाहरूले पोतेमा ग्राहकहरूले चोकर सेट रुचाउन थालेका छन् । भर्खरै विवाह भएका युवतीहरूदेखि महिलाहरू चोकरको खोजीमा आउने गरेको उनको भनाइ छ । यो छोटो र पेन्टदेखि कुर्ता-सुरुवाल र साडीमा लगाउन सुहाउने भएकाले फेसनका रूपमा अगाडि बढ्दै गएको छ । बजारमा चोकर पोतेका मूल्य र रंगहरू फरक-फरक छन् । अहिले बजारमा पहेंला र राता मल्टिकलरका पोतेहरू उपलब्ध छन् । यिनीहरूको मूल्य तीन सयदेखि नौ सयसम्म रहेको उनी बताउँछन् । इलिगेन्ट बेलेट चोकर, पाएभ बल पोते, पोते न्याकलेसदेखि ह्यान्ड मेड पोते पनि ग्राहकहरूले रुचाएको उनको भनाइ छ । क्रिस्टल पोते भने एक हजार तीन सयदेखि एक हजार सात सयसम्मका छन् । कुरुस पोतेको मूल्य दुई सय पर्छ ।

रातो पहिरनको बहार

तीजमा हरेकको रोजाइ रातो पहिरन लगाउने हुन्छ । टप्स लगाउने कि कुर्ता, लेहेंगा लगाउने कि साडी । ग्राहकका रोजाइ प्रशस्त भेटिन्छन् । न्यूरोडमा तीजका लागि साडी किन्ने तरखरमा थिइन् गंगबुकी गोमा कार्की । उनी तीज आउनासाथ साडी किन्न हतारमा हुन्छिन् । उनलाई रातो साडीले तीजलाई अझ विशेष बनाइदिन्छ भन्ने लाग्छ । अरु समयमा लगाएको साडी भन्दा पर्वकै लागि भनी किनेर लगाउँदा उनलाई पर्वको महत्व अझ झल्किएजस्तो लाग्छ । उनले यो वर्ष चार हजारमा प्रेमनगरी साडी किनिन् । प्रत्येक वर्ष बजारमा नयाँ-नयाँ साडीको फेसन आउँछ । उनलाई फेसनका लागि नभए पनि आफ्नो खुसीका लागि साडी किन्नुपर्छ । बजारमा कटनको रातो टप्स एक हजार पाँच सयदेखि चार हजार पाँच सयसम्म

भर्खरै विवाह भएका युवतीहरूदेखि महिलाहरू चोकरको खोजीमा आउने गरेको उनको भनाइ छ । यो छोटो र पेन्टदेखि कुर्ता-सुरुवाल र साडीमा लगाउन सुहाउने भएकाले फेसनका रूपमा अगाडि बढ्दै गएको छ । बजारमा चोकर पोतेका मूल्य र रंगहरू फरक-फरक छन् ।

र कटनको साडीको मूल्य तीन हजारदेखि सात हजारसम्म पर्छ। सिल्क साडी र डोला सिल्कको दुई हजारदेखि पाँच हजारसम्म तथा अनारकालीको सेट पाँच हजार र मल्टिकलर इम्ब्रोइड सिफन साडीको मूल्य चारदेखि छ हजारसम्म पर्छ।

चुराको रहर

तीजमा भम्सिखेलकी सरिता देवी भट्टराईलाई हातभरि चुरा लगाउन मनपर्छ। उनी रातो साडी र रातै चुरा लगाउँछिन्। त्यसैले उनलाई असन मनपर्ने बजार हो। असनमा एकै ठाउँमा तीजका सबै सामान पाइने हुनाले पनि उनलाई सहज लाग्छ। उनको रोजाइको चुरा हो 'ब्राइडल मेटल चुरा'। यी चुरा सस्ता र राम्रा भएकाले मनपर्ने बताइन्। उनले पसलबाट २.४ को दुई दर्जन चुरा खरिद गरिन्। पहिरनमा म्याचिङ गरेर चुरा लगाउने ट्रेन्ड पनि बढ्दै गएको इन्द्रचोकका व्यापारी आशिष श्रेष्ठ बताउँछन्। अहिले धेरैले काँचका भन्दा मेटलका चुरा खोज्ने गरेका छन्। १५ वर्षदेखि चुरा बेच्दै आएका उनले बदलिँदो फेसनसँगै चुराको फेसनमा पनि परिवर्तन आएको बताउँछन्। युवतीहरूको रोजाइ भेल्भेटका चुरा हुन्। युवतीहरू पहिरनमा चुँजी हुने भएकाले म्याचिङ गर्नका लागि भेल्भेटका चुरा लगाउँछन्। रातो, हरियो, पहेंलो गरी थुप्रै कलरमा यी चुराहरू पाइने भएकाले पनि यिनको माग बढेको उनी बताउँछन्। त्यस्तै बजारमा ग्लोड प्याटेट चुरा, सिल्क थ्रेड चुरा, ग्लास चुरा, गोल्डेन, वाइट गोल्ड स्टोन, ग्लास जिरकनलगायतका चुरा छन्। यिनीहरू कुनै दुई पिसमा त कुनै दर्जनमा पाइन्छन्। मूल्य भने दुई सयदेखि एक हजार आठ सय रुपैयाँसम्म पर्छ।

सुनमा छैन आकर्षण

विगतका वर्षहरूमा जस्तो यो वर्ष सुनका गहनाको व्यापार छैन। तीज नजिकिँदै जाँदा ग्राहकहरू सुनमा आकर्षित नभएको न्यूरोडस्थित रिद्धिसिद्धि ज्वेलरीका सञ्चालक नरेन्द्रकुमार बताउँछन्। मूल्य बढ्दै जाँदा र ग्राहकहरूको आकर्षण कम भएकाले कम मूल्यमा किन्न सकिने कम तौलका गहनाहरू निर्माण गरेको उनले बताए। उनले भने, 'धेरै तौलका गहनाहरू महँगा हुने भएकाले कम तौलका कम मूल्य पर्ने गहनाहरू हामीले अफरमा दिने गरेका छौं।' अहिले हीराजडित गहनाहरूमा ग्राहकहरूको रुचि छ। यसका साथै तीजको समयमा तिलहरीको माग हुने गरेको उनको भनाइ छ।

ठेटमा रैथाने स्वाद

कलंकी चोकबाट स्युचाटार हुँदै करिब चार सय मिटर उकालो लागेपछि भेटिन्छ, ठेट रेस्टुरेन्ट । सालिक चोकमा अवस्थित यो रेस्टुरेन्टको मेनुमा नेपालका विभिन्न समुदायमा विभिन्न जातजातिले पकाउने रैथाने स्वादका परिकारहरू समेटिएका छन् । च्याङ्ग्राको सुकुटी र ढिँडो, हाँसको छोइला, मुस्ताङे चिकेन, डामेको बँदेलजस्ता परिकारलाई रैथाने स्वादमा चाख्न पाइन्छ । ३६० डिग्रीमा देखिने काठमाडौं वरपरका मनोरम दृश्यावलोकन गर्दै त्यहाँको परिकारको स्वाद लिन पाइन्छ । यहाँबाट काठमाडौंको ६० प्रतिशत भू-भाग देख्न सकिन्छ । पार्किङको राम्रो व्यवस्था भएको यो रेस्टुरेन्टमा एकैपटकमा ८० जनासम्म अटाउने क्षमता छ । साथै यहाँ इभेन्ट गर्नका लागि दुईवटा छुट्टाछुट्टै हलको व्यवस्था गरिएको छ, जसमा चार सय जना अटाउन सकिन्छ ।

'ट्रुमी' का नयाँ उत्पादन

'ट्रु मी' का नयाँ उत्पादन बजारमा उपलब्ध छन् । राजधानीमा आयोजित कार्यक्रममा अभिनेतृ स्वस्तिमा खड्का र कम्पनीका अध्यक्ष सुशान्त मुरारकाले ट्रु-मीका विभिन्न उत्पादनसार्वजनिक गरेका हुन् । अमेरिकी प्रविधिबाट उत्पादित यसका व्यावसायिक उत्पादन नेपाली बजारमा आधिकारिक रूपमा बिक्री-वितरण सुरु भएको छ ।

नेपाली बजारमा आधिकारिक रूपमा १७किसिमका ट्रु-मीका हेयर-केयरका उत्पादन उपलब्ध हुनेछन् । जसअन्तर्गत केराटिन, हेयर सिरम, हेयर फल कन्ट्रोल स्याम्पु, केराटिन हेयर स्ट्रेटिङ, हेयर ब्लिच पाउडर, डेभलपर, हेयर ट्रिटमेन्टलगायतका सौन्दर्य प्रसाधन रहेका छन् । ट्रु-मीका हेयर-केयर र स्किन केयरका सामग्रीहरू सबै प्रकारका कपालतथा छालाका लागि उपयुक्त भएको दाबी कम्पनीको छ ।

सिर्जनशील उद्यमी मेला हुने

तीज महोत्सव–२०८० 'सिर्जनशील उद्यमी मेला' आयोजना हुने भएको छ । महिला सिर्जनशील केन्द्रको आयोजनामा हरेक वर्ष तीज महोत्सव हुन्छ । भदौ १५ देखि १७ गतेसम्म चल्ने मेलामा यसपटक गत वर्षभन्दा विशेष आकर्षक कार्यक्रम, प्रस्तुति र स्टल रहने बताइएको छ । यस वर्षको तीज मेला भने २० औं संस्करण भएकाले विशेष हुने आयोजक संस्थाकी अध्यक्ष मिलु थापा बताउँछिन् । उनले भनिन्, 'हामीले सायदै सोचेका थियौं २० वर्षसम्म आइपुगिएला भन्ने । तर प्रयास गर्दै जाँदा उद्यमी दिदीबहिनी, प्रायोजक, सञ्चारमाध्यमलगायत सबैको साथले यो सम्भव भयो । जो बीसौं वर्षदेखि हाम्रो साथमा हुनुहुन्छ उहाँहरूका लागि यसपटक केही विशेष गर्ने योजनामा छौं । २० वर्ष पुगेको उपलक्ष्यमा हामीले यसपटक ठाउँ परिवर्तन गरेर स्टार होटलसम्म पुग्न सफल भएका छौं । अझ पृथक् रूपमा आउने तयारीमा छौं ।'

विगतका वर्षहरूमा युनाइटेड वर्ल्ड ट्रेड सेन्टर त्रिपुरेश्वर तथा भृकुटीमण्डपमा हुने गरेकोमा यस वर्ष भने मल्ल होटल लैनचौरमा आयोजना हुने भएको छ । गत वर्षझैं यस वर्ष पनि कपडा, सौन्दर्य प्रसाधन, चुत्ता,चप्पल, ब्याग, गरगहना, हेन्डिक्राफ्ट, फर्निचर, विभिन्न खाद्यपदार्थ, बैंक तथा वित्तीय संस्थालगायतका सयभन्दा बढी स्टल रहने र १० हजार बढीले मेला अवलोकन गर्ने आयोजक संस्थाले जानकारी दिएको छ । तीज महोत्सव-२०८० 'सिर्जनशील उद्यमी मेला' को सुरुवातदेखि नै 'नारी मासिक' मिडिया पार्टनरका रूपमा रहँदै आएको छ ।

मिलु थापा
अध्यक्ष, महिला उद्यमी महासंघ

तीज मेला कहिलेदेखि आयोजना हुँदै आएको हो ?

महिला सिर्जनशील केन्द्रले २० वर्षदेखि 'तीज मेला' आयोजना गर्दै आएको छ ।

यो मेला गर्नुको मुख्य उद्देश्य के हो ?

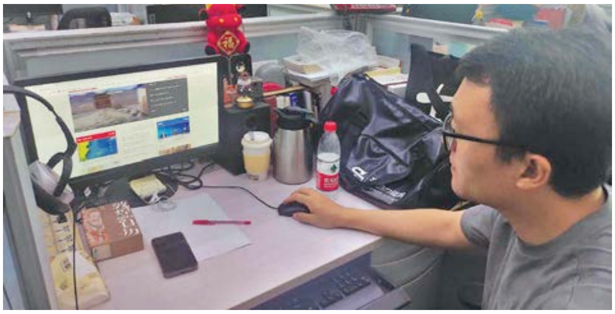
तालिम लिएका महिला दिदीबहिनीहरूले बनाएका सामग्रीलाई वर्गीकरण गरी ग्राहकसम्म पुऱ्याउनु नै यसको उद्देश्य हो । तीज हिन्दू नारीको महान् चाड भएकाले यतिबेला उपहार आदान-प्रदान पनि हुन्छ । हामीसँग ग्रामीण बस्तीदेखि सहरका उद्यमी हुनुहुन्छ । उहाँहरूलाई सिकाउन मेला महत्वपूर्ण छ ।

मेला अहिलेसम्म कहाँ-कहाँ हुने गरेको छ ?

यो मेला भृकुटीमण्डपदेखि पाँच तारे होटलसम्म पनि गरेका छौं । उद्यमी महिलाले खुल्ला चौरदेखि पाँच तारे होटलसम्म आउने ग्राहकबारे बुझ्न् भनेर हामीले फरक स्थान रोज्ने गर्छौं । सशक्त उद्यमी महिलालाई मात्र प्लेटफर्म दिएका छैनौं । जम्मा एक सय वटा स्टलमा १० वटा स्टल नि:शुल्क दिने गरेका छौं, जसमा बहिरा महिला संघ, जीवनकल्याण केन्द्रका महिलालाई पनि अवसर दिएका छौं ।

नेपाली भाषामा रमाउँदै

मनोज पौडेल



पुस्तक पढ्दै जाँदा नेपालसम्बन्धी धेरै कुरा जानेकी थिइन् चीनको राजधानी बेइजिङकी ३९ वर्षीया महिला पत्रकार पाओ यिङले । त्यसैले उनी नेपालप्रति आकर्षित भइन् । त्यसपछि नेपाली भाषा जान्न मन लाग्यो । खोज्दै जाँदा राजधानी बेइजिङस्थित कम्युनिकेसन युनिभर्सिटी अफ चाइना पुगिन् । त्यहाँ नेपाली भाषा पढिन् । उनीजस्तै ४० वर्षीया महिला लिउ वनलाई पनि नेपाल मनपर्ने भएकाले नेपाली संस्कृति, परम्परा, कलाप्रतिको आकर्षण र प्रेमले नेपाली भाषा जान्ने इच्छा लाग्यो । उनी भाषा पढ्न फुचियान प्रान्तको आफ्नो घरबाट राजधानी बेइजिङ आइन् । दुवै चिनियाँ महिलाले नेपाली मूल विषय लिएर स्नातक गरे ।

नेपाली भाषामा स्नातक गरेपछि दुवैले संचारसँग आबद्ध संस्था चिनियाँ रेडियो इन्टरनेसनल (सिआरआई) मा रोजगारी पाएका छन् । अहिले त्यसको नयाँ नाम चिनियाँ मिडिया ग्रुप (सिएमजी) भएको छ ।

दुवै सिआरआईको नेपाली भाषामा प्रसारण हुने कार्यक्रम लेखन, उद्घोषण र संचालन गर्छन् । चिनियाँ भए पनि नेपाली नाम छ । पाओ यिङको नेपाली नाम प्रतिभा हो । उनको विश्व विद्यालयमा पढाउने गुरु कुसुम दिदीले नाम राखेकी थिइन् ।

लिउको नेपाली नाम सुमेघा हो । यी दुवैले बेइजिङस्थित कम्युनिकेसन युनिभर्सिटी अफ चाइनाबाट नेपाली भाषामा चार वर्षे स्नातक गरेका छन् । त्यहाँबाट पढेपछि सिआरआईमा जागिर खुल्यो । खुला प्रतिस्पर्धाबाट दुवै उत्तीर्ण भए । ११ प्रतिस्पर्धीलाई उछिनेर चार जना छानिए । सन् २००४ देखि काम गर्न थाले । उनीहरूजस्तै आठ चिनियाँ महिलासहित १० चिनियाँ पत्रकार नेपाली भाषाको रेडियो कार्यक्रममा संलग्न छन् । तीन जना नेपाली पुरुष विदेशी विशेषज्ञ विज्ञका रूपमा रेडियोमा काम गर्छन् ।

उनीहरूले विभिन्न माध्यमबाट आएका चिनियाँ समाचार नेपाली र नेपाली समाचार चिनियाँ भाषामा अनुवाद गर्छन् । त्यस्तै आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, परम्परा र पर्यटकीय गतिविधि दुवै भाषामा अनुवाद गर्छन् । हरियो पृष्ठभूमिमा सुन्दर चीन र बेइजिङमा नेपाली भाषा अध्ययनरत चिनियाँ विद्यार्थीसँगको कुराकानीमा प्रसारण गर्छन् । मनोरञ्जन, गीतसंगीत र ज्ञानविज्ञानका कुरा पनि प्रसारण गर्छन् । नेपालका कुरा नेपालीमा रुचि राख्ने चिनियाँ र अन्य मुलकका श्रोतालाई सुनाउँछन् । चीनका कुरा चिनियाँका बारेमा रुचि राख्ने नेपाली र देश-विदेशका श्रोतालाई सुनाउँछन् । संगीतमा दुईटा चिनियाँ गीत बज्दा एउटा नेपाली गीत बज्छ । देशभक्ति, राष्ट्रप्रेम, लोक गीत, अधिकार र सचेतनाका विषयलाई महत्व दिएर गीत बजाउँछन् । चाडपर्वका बेला नेपाली गीत बजाउँछन् । चिनियाँ पत्रकार राजुले चीनको तिब्बत र चीन विकास कार्यक्रम चलाउँछन् । 'नेपालसँग जोडिएको तिब्बतबारे कार्यक्रम चलाउँदा धेरै रमाइलो लाग्छ' उनले भने, 'नेपाली श्रोताको माया पाउँदा निकै उत्साहित छु ।'

सिआरआईबाट नेपाली समयानुसार बिहान ७ बजेर १५ देखि ८ बजेर १५ सम्म कार्यक्रम प्रसारण हुन्छ । सन् १९७५ जून २५ देखि नेपाली कार्यक्रम सिआरआईबाट प्रसारण हुन थालेको हो । चीनको सिआरआई रेडियो विश्वकै सबैभन्दा ठूलो रेडियो स्टेशन हो । सिआरआईबाट ७२ भाषामा रेडियो कार्यक्रम प्रसारण हुन्छ । सबै भाषामा दिनमा ३ हजार घण्टाभन्दा बढी समय कार्यक्रम प्रसारण हुन्छ । सिआरआईमा १ सय २१ देशका २ सय ५० विदेशी पत्रकार कार्यरत छन् ।

Dabur Vatika SHAMPOO
20th Teej Festival - 2023

श्रृजनशील
उद्यमी मेला २०८०
empowering women entrepreneurship

In association with नारी

NEPAL'S BIGGEST
TEEJ SPECIAL
CONSUMER EXPO

15 - 17 Bhadra, 2080
(1st - 3rd September, 2023)

The Malla Hotel
Lainchaur, Kathmandu

SPECIAL ATTRACTIONS

- 100 PLUS STALLS
- HAND MADE & HOME MADE PRODUCTS
- TEEJ SEPCIAL FOOD STALLS
- HEALTH CHECK-UP
- PHOTO BOOTH
- ART OF MEHENDI
- LUCKY DRAW ACTIVITIES

22 - 24 Bhadra, 2080
(8th - 10th September, 2023)

Chitwan Expo Center
Bharatpur, Chitwan

Organized by: Women's Creation Center

Managed by: Event Sansar.com

Hospitality Partner: The Malla Hotel

Beverage Partner: Real Fruit Power

Chitwan Expo: WEF, YEF

Supported By: मंगलदीप पूजा अगरबत्ती; Manakamana Darshan Pvt. Ltd.; United Knowledge; सीताराम; अमृत तेल; Jayanti

For More Details:

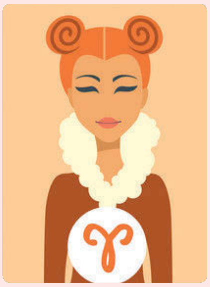
Women's Creation Center
Lazimpat, Kathmandu
Tel: 9801062933
teejfestival.np@gmail.com

Rising Nepal Pvt. Ltd.
Putalisadak, Kathmandu
Tel: 9866407505
01-4168209 / 9807306768

Scan here for Stall booking
www.eventsansar.com

प्रीति आत्रेय ज्ञवाली
फलित ज्योतिषाचार्य

मेष

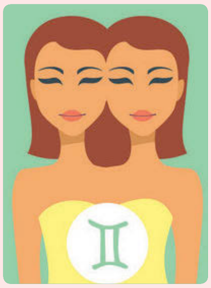


साथीहरूसित रमाइलो भेटघाट गर्ने अवसर जुट्नेछ। काम गर्ने उत्साह र जाँगर बढ्दा शरीर स्वस्थ रहनेछ। काम गर्दा अनपेक्षित बाधा आइलाग्न सक्छन्। प्राथमिकताका कामलाई बेलैमा सक्ने प्रयास गर्नुपर्नेछ। प्रतिस्पर्धात्मक कार्य गर्दा सजग रहनुपर्नेछ। काम सम्पन्न नहुन्जेल आफ्ना कुरा गोप्य राख्नु उचित हुनेछ। मौसमी स्वास्थ्य समस्याबाट बच्न खानपानमा ध्यान दिनुपर्नेछ।

वृष

आफन्त एवं इष्टमित्रसित भेटघाट गर्ने मौका जुट्नेछ। आर्थिक एवं व्यापारिक क्षेत्रमा अपेक्षित सफलता मिल्नेछ। कुनै नयाँ ठाउँमा घुमघाम गर्ने अवसर मिल्नेछ। पारिवारिक खुसी बढ्नेछ। कतैबाट आकस्मिक उपहार प्राप्त हुनेछ। तपाईंको चाहना बुझी काम गर्ने प्रयास हुनेछ। प्रायः सबै काम तपाईंकै निगरानीमा सम्पन्न हुनेछन्। रिस गर्ने व्यक्तिहरू आफै तर्किन थाल्नेछन्। कसैकसैलाई आफ्नो कार्यक्षेत्रबाट सम्मान मिल्नसक्छ।

मिथुन

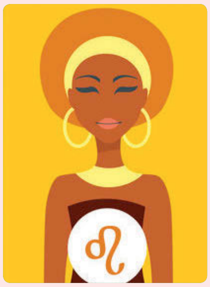


बहुप्रतीक्षित काममा सफलता मिल्नेछ। मनमा भएको तनाव हटेर जानेछ। काम गर्ने जाँगर र उत्साह थपिनेछ। आर्थिक एवं व्यापारिक दुवै क्षेत्र सुदृढ रहनेछन्। सोचेअनुरूप काम सम्पन्न गर्न पाउँदा मनमा प्रसन्नता बढ्नेछ। सन्तानबाट अपेक्षित सुख-सन्तोष पाइनेछ। पारिवारिक खुसीका निम्ति केही खर्च हुनेछ। काम गर्दा विभिन्न माध्यमबाट सहयोग प्राप्त हुनेछ। दाम्पत्य जीवन सुमधुर रहनेछ।

कर्कट

पारिवारिक सुख एवं समृद्धि बढ्नेछ। कतैबाट कुनै कुराको आकस्मिक लाभ हुनेछ। आफ्नो इच्छानुसार समय यापन गर्ने मौका मिल्नेछ। व्यक्तिगत काममा सफलता मिल्नेछ। तपाईंको इच्छा एवं सुखदुःखको ख्याल गर्दै काम गर्ने प्रयास हुनेछ। दाम्पत्य जीवन सोचेभैंm सुमधुर रहनेछ। अनावश्यक खर्चको योग रहेकाले कुनै कुरामा लगानी गर्दा राम्ररी विचार गर्नुपर्नेछ। टाउको वा आँखा दुख्ने सम्भावना भएकाले झिनामसिना काम गर्दा सजग रहनुपर्ने बेला छ। आफूलाई चित्त नबुझेको कामकुराबाट तर्किनु नै राम्रो हुनेछ।

सिंह

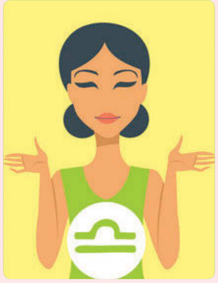


सहयोगी हात पछि हट्दा झ्याइनझ्याई हुनसक्छ। विभिन्न कामले गर्दा निकै व्यस्त भइनेछ। अनपेक्षित रहँदै कामको वर्गीकरण गर्दा आफैलाई सजिलो हुनेछ। कसैकसैलाई वैदेशिक यात्राको योग पनि छ। पेट एवं मुटुका बिरामीहरूले स्वास्थ्य र खानपानमा जोड दिनुपर्ने बेला छ। बोली एवं व्यावहारिक कार्य गर्दा सजगता अपनाउनुपर्नेछ। अनावश्यक खर्चको योग रहेकाले कुनै पनि सामानको किनमेल गर्दा राम्ररी बुझ्नु अत्यावश्यक देखिन्छ। परिश्रमलाई खेर जान नदिन समय र कामको तालमेल मिलाउनुपर्नेछ।

कन्या

सकारात्मक सोचले गरेका काममा सफलता मिल्नेछ। प्रतिस्पर्धीबाट तर्किएर आफ्नो काममा ध्यान दिँदा हितकर हुनेछ। कसले के गऱ्यो भन्नुभन्दा पनि मैले के गरें र गर्दैछु भनी सोच्दा काममा अग्रसर भइनेछ। झिनामसिना कुराको बेवास्ता गर्न सकेमा मन शान्त र सुखी रहनेछ। कुनैकुनै कुरामा मनले चाहेर पनि समय दिन पाइने छैन। आफ्नो कामका लागि केही खर्च हुनसक्छ। एक-अर्काको भावना बुझेर काम गर्न सके दाम्पत्य जीवनमा मधुरता थपिनेछ।

तुला



अपेक्षित रूपले सबै काममा सफलता मिल्दै जानेछ। योजनानुरूप सबै कामको कार्यान्वयन हुनेछ। कतैबाट राम्रो स्वागत-सत्कार पाइनेछ। धार्मिक कार्यप्रति आस्था बढ्नेछ। तपाईंको इच्छाको सक्दो मान राख्ने प्रयास हुनेछ। कसैकसैलाई कुनै संघसंस्थाबाट उचित सम्मान पाउने मौका मिल्नेछ। शिक्षा, न्याय, स्वास्थ्य, धार्मिक, सामाजिक आदि क्रियाकलापमा संलग्न भएकालाई सफलता मिल्नेछ। मनमा भएको चिन्ता/डर हटेर जानेछ। कहिलेकाहीं राम्रै हिसाबले बोलेका कुरामा पनि अपजस पाइनसक्छ।

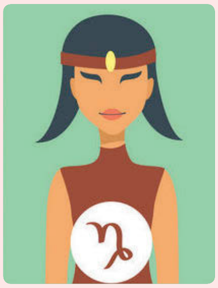
वृश्चिक

कुनै बहुप्रतीक्षित कार्यमा सफलता मिल्नेछ। रोकिएको काम पनि द्रुतगतिमा अघि बढ्दै जानेछ। शिक्षा/रोजगारीका क्षेत्रमा अपेक्षित सफलता प्राप्त हुनेछ। माइती/मावलीबाट विशेष सहयोग प्राप्त हुनेछ। कतैबाट कुनै कुराको आकस्मिक लाभ हुनेछ। व्यक्तिगत कामका लागि समय छुट्याइनेछ। मान्यजन एवं इष्टमित्रसित भेटघाट गर्ने मौका जुट्नेछ। नयाँ साथीहरूसित मित्रता गाँस्ने अवसर मिल्नेछ। धार्मिक क्रियाकलापका क्षेत्रमा आफूलाई सम्बद्ध गराइनेछ।

धनु

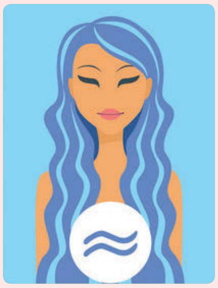
पारिवारिक वातावरण सुखमय रहनेछ। आर्थिक क्रियाकलापका क्षेत्रमा सफलता मिल्नेछ। नयाँ साथीसित मित्रता गाँस्ने अवसर मिल्नेछ। घर-माइतका दिदीबहिनीहरूसित राम्रो समय बिताउने मौका मिल्नेछ। कुनै नयाँ काममा लगानी गर्दा राम्ररी सोचविचार गर्नुपर्नेछ। आर्थिक खर्च बढी हुने योग छ। अत्यावश्यक सामग्रीमा मात्र खर्च गर्नु बुद्धिमानी हुनेछ। कसैसित बढी घनिष्ट नहुनु नै राम्रो हुनेछ। कसैको दबाबमा कुनै काम नगर्नु नै राम्रो हुनेछ। परेको खण्डमा कामका बेलामा नाइँनास्ती पनि गर्न सक्नुपर्नेछ।

मकर



काम गर्ने उत्साह एवं जाँगर बढ्दा शरीर स्वस्थ रहनेछ। समयानुसार सबै कुरा सम्पन्न हुँदै जानेछन्। आर्थिक एवं व्यापारिक दुवै क्षेत्र सुदृढ रहनेछन्। नयाँ रोजगारीको सम्भावना छ। कतैबाट कुनै कुराको आकस्मिक लाभ हुनेछ। काम गर्दा कहिलेकाहीं अलमल भए पनि आफ्नै सुझबुझले समस्याको समाधान हुनेछ। मनमा भएको बोझ र पीडा हटेर जानेछ। सन्तानबाट सुख-सन्तोष पाइनेछ। कुनै विशेष कामका लागि कतैबाट प्रस्ताव आउनसक्छ।

कुम्भ



कामको जिम्मेवारीले व्यस्त गराउनेछ। मन लागे वा नलागे पनि बाध्यताले काम गर्नैपर्ने हुन्छ। कसैकसैलाई कुनै कामविशेषले यात्रा गर्नुपर्नेछ। पेट एवं रक्तचापका बिरामीहरूले आफ्नो स्वास्थ्य र खानपानमा ध्यान दिनुपर्नेछ। प्रतिस्पर्धीहरूसित कुरा गर्दा आफ्नो गोपनीयतामा अडिग रहनुपर्नेछ। काम गर्दा अपजस पाइनसक्ने भएकाले आफ्नो कार्यक्षेत्रमा सक्रिय रहनुपर्ने बेला छ। के कुरा आफू अनुकूल छ, त्यसको ख्याल गर्दै काम गर्दा अनावश्यक चिन्ता हटेर जानेछ।

मीन

आफ्नो कार्यक्षेत्रमा उन्नति/प्रगति गर्ने अवसर मिल्नेछ। कुनै विशेष कार्यमा सफलता मिल्नेछ। मनमा भएको तनाव हट्न जाँदा नयाँ खुसी आउनेछ। रिस गर्नेहरू आफै तर्किएर हिँड्न थाल्नेछन्। दाम्पत्य जीवन सुमधुर रहनेछ। प्रतिस्पर्धात्मक कार्यमा विजय प्राप्त हुनेछ। मान्यजन/इष्टमित्रसँग भेटघाट गर्ने संयोग जुर्नेछ। आर्थिक पक्ष सुदृढ हुँदै जानेछ। सन्तानबाट सुख एवं सन्तोष मिल्नेछ। नयाँ एवं पुराना साथीहरूसित भेटघाट गर्ने अवसर जुट्नेछ। तपाईंको कामकुराको चर्चा हुनेछ।

समुद्रपार

प्रभा बराल

क्यानडाको अन्टारियो प्रान्तको उत्तरी भू-भाग । दश वर्षदेखि यो भूगोलसँग मीठो सम्बन्ध जोडिएको छ । शरद ऋतु हो अहिले । प्राकृतिक सुन्दरताले धपक्क बलेको छ । पीडा सबै भुलिन्छन् यो ठाउँ देख्दा । ताल, अग्ला-होचा पहाडी थुम्काहरू र विशाल वनक्षेत्र हेर्न आउनेहरूको भीडभाडले यतिबेला मुस्कुराइरहेको छ टिमिन्स सहर ।

सुरुमा आउँदा यो बिरानो ठाउँले रुवाउनुसम्म रुवायो । ओठमा हाँसो आउनै डरायो कति दिनसम्म । फेरि मन त परिवर्तनशील रहेछ । त्यतिबेला बेचैन लागेका यी दृश्यहरू अहिले कति रंगीन अनि कति प्रिय । मेपल ट्रीको सौन्दर्यले समेत मन तानेन उतिबेला । मन भारी भइरह्यो ।

विदेश आउनेहरू एउटा न एउटा समस्याको गुजुल्टो बोकेर आउने रहेछन् । शिक्षा र रोजगार एउटा राम्रो बहाना पनि हो तर जब आफ्नै घरमा पराइ बनिन्छ अनि फड्किने रहेछन् देशको सीमा नाघेर पाइलाहरू ।

काठमाडौंका रैथाने थिए विराट । उनको परिवार खाँटी नेवार । म थिएँ उपाध्याय बाहुनकी छोरी । एउटै कलेजमा पढ्दा भेट भयो। एउटै कक्षामा पढ्दा हामीबीच प्रेम बस्यो । बढ्दै गयो मायाको आयतन । झाँगिदै गयो प्रेमको वृक्ष । एक-अर्काविना बाँच्नै नसक्ने भयौं । पढेलेखेको मेरो परिवारलाई विराटसँग बिहे गर्न मनाउन सक्थें म, तर विराटको परिवार पटक्कै राजी भएन । बाहुनकी छोरी भनेपछि पटक्कै नरुचाउने उनीहरूको परिवार ।

प्रेममा सबैथोक जायज हुन्छ भनेझैं विराटले मलाई खुसुक्क भगाए । हामी दुई ट्युसन पढाउँदै, पढ्दै र जागिरको खोजमा राजधानीमा बस्न थाल्यौं । मेरो माइतीको उपस्थितिमा बिहे गर्दा आफ्नो परिवारको अनुपस्थिति खट्किने भयो विराटलाई । अनि हामी दुई-चार जना साथीसहित मन्दिर गयौं अनि बिहेको विधि पुऱ्यायौं । तीन तले घरमा बस्ने विराटले मेरो लागि घर छोडे । बुवाआमासँग दूरी बढाए । भाइबहिनीसँग विछोड भए ।

बिहे गरेको पाँच वर्षपछि छोरा जन्मियो विमेक । सन्तान जन्मिएपछि बल्ल घर भित्र्याउने बोलावट आयो हामीलाई । ठीकै छ, बुवाआमाले ढिलै भए पनि स्वीकार गर्नुभयो भन्ने लाग्यो । घर गयौं र दुई वर्ष बस्यौं । यही बीचमा छोरी विमेता जन्मिई । दुई सन्तानको लालनपालन र घरको काम गरेर मात्र बस्न म किन बस्न सक्थें र ? स्वआर्जनको बानी लागिसकेकी घरमात्रै बस्न सक्ने कुरै भएन । घर, जागिर र सन्तानको भूमिकामा म राम्रैसँग अचेटिएँ । अरु बेला सहयोग गर्ने विराट बाबुआमाका अगाडि उति सहयोगी नभइदिँदा उस्तै पीडित भएँ म । अन्तरजातीय

बिहे भएकाले होला, घरमा मलाई त्यति धेरै रुचाएजस्तो लाग्थेन । नेवारी परम्पराका अनेक संस्कारसँग अनभिज्ञ थिएँ । सासूले असन्तुष्टि देखाइराख्नुहुन्थ्यो । बेला-बेला नमीठोसँग भन्नुहुन्थ्यो । म मौन बसिदिन्थें । मेरो हतियार भनेको यही सहनशीलता थियो । सहनु निरीहता होइन, कहिलेकाहीं अचूक औषधि पनि हो भन्ने कुरा मैले बिस्तारै सिक्दै गएँ । घरमा त्यति आत्मीय वातावरण नभएपछि थप अध्ययनका लागि बाहिरतिर जान पाए पनि हुन्थ्यो भन्ने लाग्यो ।

विराटलाई नर्वेमा पिएचडी गर्ने अवसर प्राप्त भयो । घरबाट फेरि हामी टाढियौं । तर पनि बुवाआमाले सकारात्मक रूपमा लिनुभयो । घरमा साना देवर थिए । उनको विवाहको कुरा चलिरहेको थियो । नर्वेमा पढिसकेपछि जागिरको खोजीमा क्यानडा आइयो । बीचमा देवरको विवाहमा नेपाल गइयो । आफ्नै जातकी बुहारी भित्र्याउन पाएर सासू-ससुरा खुसी थिए । गुडियाजस्ती देवरानी पाएर देवर पनि फुरुङ्ग थिए । फेसन डिजाइनिङको काम पनि गर्ने रहिछन् । परिवारमा हामी नभए पनि अब नयाँ बुहारी आइन् । बुवाआमालाई साथी भइन् भनेर हामी क्यानडा फर्कियौं ।

'अघिदेखि बोलाइरहेको छु, तिमी यहाँ टोलाएर बसिराछौ, के भयो ?' एकछिन मलाई भित्र-बाहिर गरेको नदेख्दा विराट गनगनाउन थाले ।

बुवाआमा कहिल्यै विदेश घुम्न आउँदैनौं भन्नुहुन्थ्यो आखिर आउनु हुने भयो ।

'सन्तानका लागि बाबुआमा जहिले हार्छन् मेघा । उहाँहरू हामीलाई खुसी दिन आउन लाग्नुभएको हो । मैले मेरो बुवाको शिरा धमनी सबै जाँचेको छु । उहाँलाई आफ्नो आँगन छोडेर हिँड्न पटक्कै इच्छा हुँदैन । तपाईं बराबरकै सुन दिन्छु हिँड्नुस् भनेको भए पनि उहाँ आउनुहुन्थेन ।'

'हाम्रो प्रस्ताव बुवाआमाले सजिलै स्वीकार गर्नुभयो ।'

'मलाई पनि सुरुमा विश्वास लागेको थिएन । हुन्छ कागजपत्र पठाओ, भनेर आमाको मुखतिर हेर्दै बुवाले दिनुभएको मञ्जुरीभित्र हलुका भाव पटक्कै थिएन । आवाज भारी थियो । भिडियो कल नै किन नहोस् उहाँका आँखामा विषादका केही धर्काहरू कोरिएका थिए । आत्मविश्वासले चम्किरहने ती आँखा लोलाएका देखिन्थे ।'

'मैले बुझिन तिम्रो कुरा । के बुवाआमा दुःखी हुनुहुन्छ भन्न खोजेको ?'

'मलाई त्यस्तै लाग्यो । उहाँहरू आएपछि बिस्तारै सोधौंला । बुवाआमाको कोठामा तिमीले सबै व्यवस्था मिलायौ?'

'हिजो तिमी र म सँगै मिलेर गऱ्यौं नि । उहाँहरूलाई फेरफारका लुगा, बट्टाबट्टामा काजु, किसमिस, मिठाई, ल्वाङ, सुकमेल सबै राखेर झकिझकाउ बनाइदिएकी छु ।'

'बुवालाई टिमुर राखेको टमाटरको चटनी एकदमै मन पर्छ, खाना पकाउँदा त्यो कहिल्यै नटुटाउनू ।'

'बरु एकपटक कोठा हेर्न मन लाग्यो हिँड, जाऔं सँगै ।'

'यो टेबलमा ठूलो सिसाको गिलासमा पानी राखेर बगैंचाको लालीगुराँसको फूल राखिदेऊ न । क्यानडामा पनि लालीगुराँस भनेर छक्क पर्नुहुन्छ ।'

'हस् । गुलाफी रंगको लालीगुराँस खासै देख्न पनि पाउनुभएको छैन म राखिदिन्छु । अहिले एयरपोर्ट जाँदा बुके किनिहालिन्छ । त्यसैलाई व्यवस्थापन गर्ने सोचमा थिएँ ।'

'बाबा अब कतिबेला एयरपोर्ट जाने भन्दै विमेक र विमेता खुसीले फुरफुर गरिरहेका थिए ।'

पहिलोपल्ट लामो हवाई यात्रा । बुवाआमा धेरै थाक्नुभएको थियो । हामीसँग भेट भएपछि भने मुहार चम्किलो बनाउनुभयो । तीन वर्षपछि नाति-नातिनाले हजुरबा, हजुरआमा भेट्न पाउँदा निकै खुसी थिए । नातिनातिना देखेर बुवाआमा भावुक देखिनुभयो । छोराछोरीभन्दा नातिनातिना अझै प्यारा लाग्ने रहेछन् ।

विदेशमा पाइलै हाल्दैनौं । यही आँगन हाम्रा लागि विश्व भन्ने बुवाआमा क्यानडाको सौन्दर्य हेरेर मखख पर्नुभएको थियो । धेरै ठाउँ घुमाउन लग्यौं । यो बीचमा देवर-देवरानीको खासै फोन आउँथेन । बुवाले नै के-कसो छ भनेर सोध्नुहुन्थ्यो अनि संक्षिप्त कुराकानी हुन्थ्यो । छातीभित्र पीडाको गाँठो बोकेर बुवाआमा बसिरहेजस्तो लाग्यो । एकदिन विराटले आफै मुख फोरे, 'आमा कान्छाकान्छीले राम्रै गरी खाएका छन्?'

'छन् भनूँ कि छैन भनूँ, खाएकै छन् भन्नुपऱ्यो ।' आमाले टाढाको क्षितिज हेर्दै भन्नुभयो ।

'स्पष्ट भन्नु न आमा ।' मैले बुवाको मुखतिर हेरें । उहाँको अनुहारको रंग उडेको थियो ।

'बुहारीलाई घर सोचेजस्तो लागेन जस्तो छ । घरको काममा पटक्कै हात हाल्दिनन् । सबै काम मेरै टाउकोमा छ । बरु बुवाले मन लागे यसो सघाउनुहुन्छ । बिहान हतार हुन्छ भनेर खाना उतै खाने भनेर अफिस जान्छन् ।बेलुका पनि मैले नै पकाउने हो । यसो गर उसो गर भन्यो भने मेरो काम गर्ने बानी छैन । घरै बसेर काम गर्ने सहयोगी राख्नुस्भन्छिन् । बिहानदेखि बेलुकासम्म काम गर्ने एउटी नानी आउँछे । अफिसजस्तै गरेर । ऊ छँदै छ फेरि कति राख्नु । उनीहरूकै चाकडी गर्नुपर्छ । पराइलाई रिझाएर काम गर्न सजिलो छ र भन्यो कुरै नबुझ्ने । कमाइ पनि नदेखाउने । काम गर्ने बानी नभए, बोलीबचन राम्रो पनि नगर्ने । अहंकारले आँखा टालिएको रहेछ । आमाबुवासँग सँगै बस्दा स्वतन्त्र भइएन छुट्टै बसौं भनेर छोरासँग गनगन गरेको धेरै भइसक्यो । बुहारीका कुरा छोरासँग गर्दा छोरा झर्किने, फन्किने गर्छ । एउटा घर धान्न अनेक मसिना काम हुन्छन् तर उनलाई केही गर्न मन हुँदैन बाबु । यस्तै छ खबर ।'

बोल्दाबोल्दै आमा एकछिन रोकिनुभयो । आँखामा आँसु भरिन थाले ।मानौं आमाको पिलो फुटेको छ र उहाँलाई चहराइरहेको छ । हामीले यताबाट फोन गर्दा सबै ठीकठाक छ भन्नुहुन्छ तर यति धेरै गुनासो कसलाई गर्नु ? मैले लामो सुस्केरा हालें ।

मानिसहरू किन यति संवदेनाहीन हुँदै गएका होलान् । म विराटतिर फर्किएँ । उसका र मेरा आँखा जुधे ।

'हामीले दुई-चार महिना घर छाडिदिए व्यावहारिक बन्छन् कि भनेर समुद्रपार आउने निधो गऱ्यौं बाबु ।' एकछिनपछि बुवा बोल्नुभयो ।

'ठीकै गर्नुभयो । यहाँहरूले घर कसरी धानिरहनुभएको छ भन्ने कुरा उनीहरूले महसुस गर्लान् ।'

'अनि बाबु हामीले तिमीहरूसँग एउटा गुनासो गर्न आएका छौं ।' बुवाले मलिन अनुहार बनाउँदै भन्नुभयो ।

'के बुवा भन्नुस् न ।'

'मैले धेरै मेहनत गरेर काठमाडौंमा घर-घडेरी जोडिदिएको छु । पढेका मानिस हौं । कमाउन उता पनि सकिहाल्छौं । अब विदेशी भूमिलाई छाडेर नेपाल फर्क । हामीलाई हेरविचार गर्न भनेर तिमीलाई फर्काउन खोजेको होइन । अहिले हामी बूढाबूढी सक्षम छौं । तिमीहरूले हामीलाई हेर्न पर्दैन । चाडबाड, दुःख-बिमार, आपत्-विपद्मा भने सबै एकै ठाउँमा हुन पाए हुन्थ्यो जस्तो लाग्छ । आफूले सिकेको सीपको सदुपयोग आफ्नै माटोमा गर्दा मात्र देशको ऋण तिरिन्छ । देश-विदेश हेऱ्यौ । सभ्यता र विकास पनि देख्यौ, भोग्यौ । अब आफ्नै देश फर्के हुँदैन ?'

'हुन्छ बुवा, हामी यसबारेमा गम्भीरतापूर्वक सल्लाह गर्नेछौं । केही पुँजी र सीप लिएर मात्र मातृभूमि फर्कने सोच हो हाम्रो । त्यो दिन नजिक आउँदै छ बुवा ।'

विराटको आश्वासनले बुवाको अनुहार पूर्णिमाका चन्द्रमा जस्तै भयो । त्यसपछि बुवाआमा अत्यन्तै खुसी देखिनुभयो । उहाँहरूतीन महिना बस्न आउनुभएको थियो तर छ महिना बसेर फर्किनुभयो । त्यसपछिका हाम्रा क्यानडा बसाइका दिनहरू छोटिँदै गएका छन् । बाँकी जीवन स्वदेशमै बिताउने दृढ संकल्पले हामी धेरै खुसी छौं ।

'डिइआई' अवधारणा अघि बढाउँदै

विविधता, समानता र समावेशिता (डिइआई) अवधारण परिवार, समाज र मुलुककै लागि आवश्यक छ। संघसंस्था, व्यावसायिक प्रतिष्ठान एवं सरकारी निकायमा पनि 'डिइआई' को अवधारणा अगाडि ल्याउन थालिएको छ। यो समावेशिताको सिद्धान्त हो। नेपालमा यस्ता थुप्रै संघसंस्था छन् जसले यो अवधारणालाई अंगीकार गरी स्वतन्त्र रूपमा बाँच्न पाउने अधिकारमा बल पुर्‍याई विभिन्न काम गरिरहेका छन्।

'एनसेल आजियटा' को विभिन्न शाखाको नेतृत्व गरिरहेका यी पाँच जना महिलाले 'डिइआई' को लक्ष्य र उद्देश्य प्राप्तिका लागि समाजमा गरिरहेका विविध खाले काम र त्यसले ल्याएको परिवर्तनबारे यहाँ उल्लेख गरिएको छ।

विशाखा लक्ष्मी खड्का

प्रमुख, कर्पोरेट संचार तथा सिएसआर

पञ्जाव युनिभर्सिटीबाट पत्रकारिता र आमसञ्चारमा स्नातकोत्तर विशाखाले पाकिस्तानको नेसन्स न्यूजमा पाँच वर्ष उप-सम्पादकका रूपमा काम गरिन्। त्यसपछि उनी पोलिटिकल इकोनोमी एन्ड बिजनेस स्टडीका लागि अमेरिका पुगिन्। विभिन्न अन्तर्राष्ट्रिय संघसंस्थामा काम गरेकी उनी नेपाल फर्किएर आफ्नै देशमा सेवा गर्न चाहन्थिन्। त्यसैले उनी नेपाल फर्किएर पुनः करियर सुरु गरेको बताउँदै भन्छिन्-'घर भनेको घरै हुँदोरहेछ। माया गर्ने, आफूलाई महत्व दिने मानिसहरूसँग बसेर काम गर्नुको मज्जा नै बेग्लै। नेपाल केही कुरामा कम छैन।'

सन् २०१९ मा एनसेलमा जोडिन पुगेकी विशाखा दुई सन्तानकी आमा हुन्। उनले पारिवारिक र व्यावसायिक जीवनलाई सहज र सन्तुलित ढंगले अगाडि बढाइरहेकी छिन्। संस्थाभित्र उनले नेतृत्व सम्हालेको शाखाले अहिले सामाजिक क्षेत्रमा उल्लेख्य योगदान गरिरहेकोमा उनी आफूलाई भाग्यमानी ठान्छिन्। भन्छिन्-'व्यावसायिक कामसँगै यहीँबाटै सामाजिक योगदान दिन सकेकोमा खुसी छु। हाम्रो संस्थाले मैरै शाखामार्फत ठूलो रकम सामाजिक क्षेत्रमा खर्च गर्दै आएको छ।

'डिइआई' यसैमध्येको एक आन्दोलन हो । कार्यालयभित्र र बाहिर पनि हामी 'डिइआई' का विषयमा अत्यन्त संवेदनशील भई अगाडि बढिरहेका छौं ।

एनसेल महिला सशक्तीकरण सिद्धान्त (डब्ल्युइपिएस) को हस्ताक्षरकर्ता हो । जुन 'डिइआई' अन्तर्गत पहिलो कदम हो । अन्तर्राष्ट्रिय फोरममा भएको यो प्रतिज्ञाले संगठनभित्र र बाहिर 'डिइआई' लाई प्रवर्द्धन गर्ने प्रतिबद्धता देखाउँछ । यसअन्तर्गत महिला वयस्क साक्षरता कार्यक्रम, निर्भीक नारी शृंखला, नेपालको सबैभन्दा ठूलो महिला ह्याकाथन, नेपालमा आश्रय सेवालाई सुदृढ पार्ने गतिविधिहरू, सर्लाही र रूपन्देहीमा रहेका करिब दुई सय महिलालाई साक्षरता कक्षाहरू सञ्चालन, पुल्चोक क्याम्पसमा अध्ययनरत महिला टपर विद्यार्थीहरूलाई छात्रवृत्तिलगायतका कार्यक्रमहरू सम्पन्न भइसकेको उनले बताइन् । उनी भन्छिन्-'पहिले ती ग्रामीण भेगका महिलाहरू हस्ताक्षर गर्न सक्दैनथे र बोल्न पनि लाज मान्थे । औंठा छापमै जिन्दगी चलेको थियो हाम्रो साक्षरता कक्षापछि अहिले आफ्नो बैंक खाता आफैं खोल्न सक्षम भएका छन्, चेकमा गर्वका साथ हस्ताक्षर गर्छन् ।'

यसबाहेक आफूहरूले सात वटै प्रदेशका प्राविधिक पृष्ठभूमिका कलेज छात्राहरूलाई एउटै प्लेटफर्ममा ल्याउन सफल भएको र उनीहरूले 'ह्याकिङ फर ह्युम्यानिटी' थिममा आफ्ना विचार र नवीन उत्पादनहरू प्रदर्शन गर्ने अवसर पाएका थिए । सूचना प्रविधिमा छात्रालाई प्रवर्द्धन गर्ने र समान अवसर प्रदान गर्ने काम यसले गरेको थियो । साथै पुल्चोक क्याम्पसमा विभिन्न पाँच संकायमा उत्कृष्ट हुने छात्रालाई छुट्टै विधाका रूपमा एनसेल छात्रवृत्ति र उत्कृष्टता पुरस्कार पनि प्रदान गर्दै आएको विशाखा बताउँछिन् । 'हामी आफैंमा मात्र होइन, हाम्रा साझेदारहरूलाई पनि कार्यस्थलमा 'डिइआई' प्रवर्द्धन गर्न आग्रह गर्दै आएका छौं र सोहीअनुरूप हाम्रा एक साझेदारले एनसेलसँग सम्बन्धित परियोजनामा ९० प्रतिशत बढी महिला कर्मचारी भर्ती गरेका छन् । जब हामी ती महिला कर्मचारीहरूलाई मर्मतका लागि काम गरिरहेको देख्छौं, हाम्रो प्रभावको परिणाम देख्न पाउँदा खुसी महसुस गर्छौं ।' 'डिइआई' को उपलब्धिबारे विशाखा भन्छिन्-'अहिलेसम्म त्यस्ता चुनौतीहरूको सामना गर्न नपरे पनि यही क्षेत्रमा अझ धेरै काम गर्न बाँकी छ । अर्को कुरा हामी जस्तो निजी क्षेत्रको कम्पनीले एक्लै यसलाई ड्राइभ गर्न सक्दैनौं । स्थानीय स्तरमा पनि यो आन्दोलन चलाउन पूर्ण इकोसिस्टम डिजाइन गर्नु आवश्यक छ ।'

आगामी दिनमा स्थानीय निकायसँगको सहकार्यमा विकासका योजनाहरू बनाउने उनी बताउँछिन् । ती योजनाबाट सबै क्षेत्रको उन्नति हुने कुरा बताउँदै उनले भनिन्-'यो अभियानलाई राष्ट्रिय आवाज बनाउनेछौं ।'

संघसंस्था, व्यावसायिक प्रतिष्ठान एवं सरकारी निकायमा पनि 'डिइआई' को अवधारणा अगाडि ल्याउन थालिएको छ । यो समावेशिताको सिद्धान्त हो ।

विशाखा लक्ष्मी खड्का

अनुषा प्रधानाङ्ग

प्रबन्धक, ब्रान्ड तथा मार्केटिङ

नेपालमा जन्मिएर अफ्रिकामा हुर्किएकी अनुषा प्रधानाङ्गले भारतलगायत थाइल्यान्डबाट शिक्षा प्राप्त गरिन् । दुई सन्तानकी आमा अनुषा घर व्यवस्थापन र व्यावसायिक जीवनमा मात्रै नभएर सामाजिक काममा पनि सफल छिन् । विगत १३ वर्षदेखि दूरसञ्चार संस्था 'एनसेल आजियटा' मा कार्यरत उनी आफ्नो संस्थाभित्र महिला सहभागिता अत्यन्त बलियो भएको र निर्णायक तहमा उनीहरूको नेतृत्वले स्थान पाइरहेको बताउँछिन् । 'यहाँ महिलाको उपस्थिति र सहभागिता नभएको बैठक र छलफल सत्रहरू बिरलै भेटिन्छन् ।' उनी भन्छिन्-'हामी हाम्रो प्रतिबद्धतालाई अझ बलियो बनाएर थप रचनात्मक र नयाँ तरिकाहरू खोजिरहेका हुन्छौं । सोहीअनुरूप हामीले 'डिइआई' लाई अगाडि ल्याएका हौं । त्यसैले हरेक संस्थाले यो विषयलाई समावेश गर्नु आवश्यक छ । यसले आत्मविश्वास र मानसिक शान्तिको भावनालाई बढावा दिन्छ ।'

हरेकको सानो प्रयासले समाजमा ठूलो अर्थ राख्ने बताउने अनुषाले सन् २०१९ मा एनसेलले पहिलो पटक यो कार्यक्रम घोषणा गर्दै कर्मचारीहरूलाई सहभागी हुनका लागि मनोनयन आमन्त्रित गर्दा आफू निकै उत्साहित भएको जानकारी दिइन् । त्यसपछिका दिनमा यो संस्थाले राम्रो काम गरी उल्लेख्य उपलब्धि हासिल गरिरहेको उनको तर्क छ । भन्छिन्-'एनसेलले चेतना जगाउने र बेन्चमार्कहरू सिर्जना गर्ने गरेको पहलले अन्य धेरै कम्पनीहरूलाई यात्रामा सामेल हुन र त्यसलाई मूर्तरूप दिन प्रेरित गर्ने आशा गरेकी छु ।'

'डिइआई' अन्तर्गत विभिन्न विषयमा

‘डिइआई’ लाई हरेक संस्थाले समावेश गर्नु आवश्यक छ । यसले आत्मविश्वास र मानसिक शान्तिको भावनालाई बढावा दिन्छ ।

◂ अनुषा प्रधानाङ्ग

उमा महर्जन ▸

संलग्नतालाई निरन्तरता दिनका लागि नीति र कार्यक्रम प्रारम्भ हुन्छ । हाम्रो प्रभाव र प्रतिबद्धता सुनिश्चित गर्न हामी वार्षिक रोडम्यापमा काम गर्छौं । हाम्रा योजनाहरू कार्यान्वयन गर्न साप्ताहिक बैठकहरू गर्छौं । हामीले गरेका केही गतिविधिहरूमा यसको लोगो र ट्यागलाइन सिर्जना गरेका छौं जुन हामीले हाम्रा सबै आन्तरिक संचार सामग्रीहरूमा प्रयोग गरिरहेका छौं ।’ यो वर्ष आफूहरूले राष्ट्रिय र विशिष्ट चाडपर्वको महत्वलाई वकालत गर्दै सम्पूर्ण सहकर्मीहरूसँग विभिन्न गतिविधिमार्फत हर्षोल्लासका साथ मनाएको उनले बताइन् । यसभित्रका विविध गतिविधिमा संस्कृति, चाडपर्व, जागरूकता भिडियोहरू, कर्मचारी ब्लगहरू, अभिवादन र शुभकामनाहरू, प्रशंसायुक्त भिडियोहरू, ‘डिइआई’ ट्युटोरियल भिडियोहरू, मानसिक स्वास्थ्य कार्यशालाहरू र प्रश्नहरू, लैंगिक तथा अल्पसंख्यक समुदायका बारेमा जागरूकता, पुरस्कारहरू र तथ्यमा आधारित प्रचारप्रसार सामग्रीहरू समावेश छन् । पाइपलाइनमा अन्य धेरै पहल छन् । सबै कर्मचारीहरूलाई तिनीहरूको भिन्नताहरूका बाबजुद जागरूकता र सहभागितामार्फत एकताबद्ध गर्ने उनको अपेक्षा रहेको छ ।

उमा महर्जन

प्रबन्धक, क्षतिपूर्ति र प्रतिभा

पाटनढोकाकी उमा महर्जनले कानुन पढिन्, केही समय वकालत गरिन् । फरक अनुभव बटुल्न १८ वर्षअघि एनसेल आइपुगिन् । सुरुमा कर्पोरेट क्षेत्रमा छिर्दा चुनौती थिए तर विस्तारै उनले त्यसलाई सहज ढंगले सुल्झाउँदै गइन् । दुई सन्तानकी आमा उमा कार्यस्थलमा महिलाका लागि उपलब्ध सहयोग र वातावरणले घरपरिवार र कामबीच सन्तुलन मिलाउन सफल भएको बताउँछिन् । आफू कार्यरत संस्थाभित्र ‘डाइभर्सिटी, इक्विटी र इन्क्लुजन’ अर्थात् ‘डिइआई’ (विविधता, समानता र समावेशिता), को अवधारणामा पहल गर्नेमध्ये उमा पनि एक प्रमुख हुन् । उनी भन्छिन्-‘सामाजिक सञ्जालमा साझेदारी गरेर र सहकर्मीहरूद्वारा उच्चारण गरिने शब्दका साथै कम्पनीले विविध सामाजिक सञ्जालका पृष्ठहरूमा यसबारे प्रयोग गरेको ब्रान्डिङ, शैक्षिक, सामाजिक गतिविधि आदिले यसप्रतिको सामाजिक प्रभाव उच्च भएको छ ।’

दुई वर्षअघि कम्पनीले ‘डिइआई’ को अवधारणा सुरु गर्दा केही चुनौती थिए । संसाधन अवरोधहरू, छुट्टै स्थानको समस्या, बलियो र विविध ज्ञानको कमी र रेगुलर कामसँगै अतिरिक्त मुद्दाहरू सुरुवाती समस्या रहेको बताउँछिन् । तर पछिल्ला दिनमा ‘टिम वर्क’ र ‘टिम स्पिरिट’ ले गर्दा यसको कार्यान्वयन सरल भएको पनि उनले थपिन् । ‘म अहिले ‘डिइआई’ लाई अंगाल्ने नीति बनाउने र कार्यान्वयन गर्ने अवसरहरूको खोजीमा

हरेक नयाँ पहल वा परिवर्तन
चेतना र सचेत भइसकेपछि
हामीले गर्ने कामबाट समाजमा
त्यसको प्रभाव फैलिन्छ ।

◀ ज्योति दाहाल

लीना केशरी कंसाकार ▶

अन्वेषणात्मक तरिकाद्वारा काम गरिरहेकी छु। हामीले गत वर्षदेखि सुरु गरेका केही पहलहरू भनेको एनसेलका प्रमुख मानव संसाधन मार्ग निर्देशनहरूमध्ये 'डिइआई' को पालना समावेश गरेका थियौं।'

ज्योति दाहाल

प्रबन्धक, ग्राहक सेवा तथा सञ्चालन

सिनामंगलकी ज्योति दाहालले ह्वाइट हाउस कलेजबाट स्नातकोत्तर गरिन्। विदेश जानका लागि अनुभव बटुल्न १५ वर्षअघि एनसेल छिरेकी उनी यहाँभित्रको वातावरण र कार्यशैलीबाट प्रभावित भएर विदेश जाने कुरा नै बिर्सेको बताउँछिन्। एक छोराकी आमा ज्योति अहिले आफ्नै देशमा नाम, दाम र प्रतिष्ठा कमाइरहेकी छिन्। आफूले काम गर्ने संस्थाभित्र महिलामैत्री वातावरण, निर्णायक शक्ति र अवसर आदिमा समान सुनुवाइ हुने भएकाले घर व्यवस्थापन र करियरबीच कुनै समस्या नआएको उनको तर्क छ। अहिले उनको प्रत्यक्ष निगरानीमा सय जना कर्मचारी छन् भने अप्रत्यक्ष रूपमा गनेर साध्य छैन किनभने उनलाई नेपालभरका नौ हजार पाँच ग्राहक, ३४ वटा एनसेल कल सेन्टरलगायत कस्टमर इंगेजमेन्टतर्फ सम्पूर्ण ग्राहकको गुनासो सुन्नेदेखि संवाद गर्नेसम्मको जिम्मेवारी छ। आवश्यक परेको खण्डमा चौबीसै घण्टा उपलब्ध हुनुपर्ने काम भएकाले आफ्नो सक्रियता अझै बढेको उनको तर्क छ। आफ्नो संस्थाको टोली, एकाइ, खण्ड, विभाग र कम्पनीमा पुरुष/महिला प्रतिनिधित्वको निकै सन्तुलित छ भन्ने ज्योति महिला सहकर्मीहरूले विभिन्न शाखा हाँकिरहेको संस्थामा काम गर्न पाउँदा गौरवान्वित भएको बताउँछिन्।

लीना केशरी कंसाकार

प्रबन्धक, नेटवर्क योजना र रणनीति

लामो समयदेखि एनसेलमा कार्यरत लीना केशरी कंसाकार बाटाघाटामा भएका अग्ला टावरमा चढेर मर्मत सम्भार गरिरहेको भेटिन्छिन्। महिलाले चाहे भने जे पनि गर्न सक्छन् भन्ने उनी 'डिइआई' का क्षेत्रमा देखापरेका परिवर्तनबारे भन्छिन्-'यो पहलले एनसेललाई फरक ढंगले सोच्न बाध्य बनाएको छ। यो धेरै फराकिलो विषय पनि हो। हामीसँग भएका विविध संस्कृतिलाई सोही ढंगले मनाउन थालेका छौं। यसले फरक ढंगले सोच्ने काम गर्ने कुरामा परिवर्तन ल्याएको छ।' आफूहरूले सुरु गरेको यो सानो पहलले ठूलो परिवर्तन ल्याएको छ। हरेक नयाँ पहल वा परिवर्तन चेतना र सचेत भइसकेपछि हामीले गर्ने कामबाट समाजमा त्यसको प्रभाव फैलिने कुरामा दृढ लीना समावेशिताको सिद्धान्तलाई अबको युगमा नकार्न नसकिने बताउँछिन्। उनी भन्छिन्, सामाजिक रूपमा 'डिइआई' को सिद्धान्तले पारेको प्रभाव र परिवर्तनलाई माथिदेखि तलसम्म सचेत गराउनु आवश्यक छ।'

राउटे महिलाको जीवनशैली

शब्दः ज्योति कटुवाल
तस्बिरः प्रकाश चन्द्र तिमिल्सेना

जंगलमा फिरन्ते जीवन बिताउदै आएका राउटे समुदायका महिलाको जनजीवन कष्टकर छ । वर्षातको चिसोमा समेत घरधन्दादेखि खानेकुराको जोहो गर्न गाउँ बस्ती डुल्छन् ।

मुखियाको नेतृत्वमा सञ्चालन हुँदै आएको यो समुदायमा महिला भने पुरूषसरह काम गर्छन् । गाउँ सहर डुलेर अनाज संकलन गर्ने, सिकार खेल्न जानेजस्ता काममा पनि महिला सरिक हुन्छन् । दैलेखको महाबु गाउँपालिका ३ बाल्तडामा बसिरहेका राउटे समुदायका १ सय ४१ सदस्यमध्ये ७७ जना महिला छन् ।

राउटे समुदायका महिला बस्तीमा खाना पकाउने, धान कुट्ने, पानी बोक्ने, खानेकुरा जोहो गर्ने जस्ता काममा व्यस्त भेटिन्छन् । आफ्नै दिनचर्यामा रमाउन चाहन्छन् । समुदायमा नयाँ आगन्तुकसंग खुलेर कुरा गर्दैनन् । लाज मान्छन् । समस्या सुनाउन चाहँदैनन् । राउटे समुदायको जनसंख्या वर्षेनि घट्दो क्रममा छ । पछिल्ला दुई वर्ष यता बच्चा जन्मेका छैनन् । समुदायमा ७७ राउटे महिलामध्ये १६ जना एकल महिला छन् । एकल महिलालाई बिहे गर्न बन्देज लगाइएको छ । एकल महिला आफ्नै घरमा बस्छन् ।

साहिल श्रेष्ठ

मोडल तथा इन्फ्ल्युएन्सर मार्केटिङ म्यानेजर

मोडलिङमा कति समय बित्यो ?

सन् २०१७ देखि मेरो मोडलिङ करियर सुरु भयो । यसबीचमा म थुप्रै ऱ्याम्प वाक, ब्रान्ड विज्ञापनलगायत उत्पादन सुटमा व्यस्त रहें ।

चलेका ब्रान्ड पनि छन् कि ?

आइप्लेक्स मलको विज्ञापन निक्कै चल्यो । अर्को लेदरका सामग्री उत्पादन गर्ने क्याम्डेन लन्डन ब्रान्डको म ब्रान्ड एम्बेसडर थिएँ । क्याम्देन लन्डनका जति पनि उत्पादन छन् ती सबैमा मैले काम गरिसकेको छु । यीबाहेक अन्य एक दर्जन बढी ब्रान्डमा मोडलिङ गरिसकेको छु । भूटानी गायक सोनम तोप्देनले गाएको गीतको म्युजिक भिडियोमा पनि मोडलिङ गरेको छु ।

इन्फ्ल्युएन्सर मार्केटिङ भनेको के हो ?

नेपालका लागि यो नयाँ कुरा हो । इन्फ्ल्युएन्सर मार्केटिङ बुझ्नुअघि इन्फ्ल्युएन्सर को-को हुन् त्यो बुझ्नु जरुरी छ । जुनसुकै ब्रान्डका लक्षित समूह कस्ता इन्फ्ल्युएन्सरसँग बढी इन्फ्ल्युएन्स हुन्छन् भन्ने कुरा यसमा मुख्य हुन्छ । सेलिब्रेटी मात्रै नभएर इन्फ्ल्युएन्सर जुनसुकै क्षेत्रका पनि हुनसक्छन्, जोसँग धेरै फ्लोअर्स, लाइक र कमेन्ट छन् । मूलतः इन्फ्ल्युएन्सर मार्केटिङ डिजिटल वर्ल्डसँग सरोकार राख्छ अर्थात् सूचना प्रविधिसँग । कुनै पनि निश्चित ब्रान्ड र इन्फ्ल्युएन्सरलाई जोड्न गरिने विभिन्न क्रियाकलाप नै इन्फ्ल्युएन्सर मार्केटिङ हो । यसमा ब्रान्ड प्रमोसनल एक्टिभिटीहरू हुन्छन् ।

यसमा तपाईंको भूमिका र काम के हो ?

ब्रान्ड प्रवर्द्धनका लागि नयाँ र पृथक् खालका अवधारणा सिर्जना गर्ने मेरो मुख्य काम हो । मेरो 'ड्रिम फ्लावर प्रोजेक्ट' नामक कम्पनीमार्फत अहिले मैले ट्यालेन्ट म्यानेजमेन्ट, इभेन्ट म्यानेजमेन्ट, आर्टिस्ट म्यानेजमेन्ट, पिआर म्यानेजमेन्ट, प्रडक्सन र इन्फ्ल्युएन्सर मार्केटिङको काम गरिरहेको छु । यसभित्र ब्रान्डका साथै विभिन्न क्षेत्रका इन्फ्ल्युएन्सर र सेलिब्रेटीसँग काम गर्नुपर्ने हुन्छ ।

नयाँ क्षेत्रमा काम गर्न कत्तिको चुनौती छ ?

नेपालका लागि बिल्कुलै नयाँ क्षेत्र । यसमा काम गर्दा चुनौतीसँगै अवसर पनि भएको महसुस गरेको छु । हामी नेपालीहरू भर्खरै मात्र प्रविधिमैत्री हुँदैछौं । यसबाट तत्काल क्रिया-प्रतिक्रिया पाइने र चेतना जगाउन सकिन्छ । डिजिटल वर्ल्डमा तत्काल सबै कुरा प्राप्त गर्न सकिने हुनाले यो निकै प्रभावकारी छ ।

काम पाउन कत्तिको सहज छ ? यही मात्रै काम गरेर नेपालमा टिक्न सकिन्छ ?

कयौं युवा बिदेसिइरहेका छन् । तर अवसर खोजियो र परिश्रम गरियो भने यहीँ पनि धेरै गर्न सकिन्छ । त्यसका लागि जाँगर, परिश्रम र दृढता चाहिन्छ । एक महिना मेहनत गरेर निश्चित तलब पाउने मान्छेहरू पनि यहीँ छन् तर मेरो काम भनेको नयाँ अवधारणाका साथ सिर्जनशील काम गरेर देखाउने हो । मेरो हकमा २० सेकेन्डको भिडियोले पनि राम्रो आम्दानी गरिरहेको छ । आफू 'हार्ड वर्किङ र क्रियटिभ' भइयो भने यो काम गरेर मज्जाले टिक्न सकिन्छ ।

सजिनालाई मिस एलिगेन्स अवार्ड

श्रीलंकामा संचालन भएको पहिलो संस्करणको मिस वर्ल्ड टुरिजम २०२३ मा नेपालकी सजिना खनालले मिस एलिगेन्सको अवार्ड जितेकी छिन् । सर्लाहीकी २२ वर्षीया सजिना उक्त प्रतियोगितामा टप टेनभित्र पनि परेकी थिइन् । नेपाललगायत विश्वका ३० भन्दा बढी मुलुकका युवतीको सहभागिता रहेको उक्त प्रतियोगिताको अन्तिम प्रतिस्पर्धा जुलाई २९ तारिखमा श्रीलंकाको कालुटारास्थित साइट्स वास्काडुवामा सम्पन्न भएको थियो । सजिनाले सन् २०१८ मा टिन प्रिन्सेस नेपाल २०१८ उपाधि जितेकी थिइन् भने यसबीचमा उनले केही रनवे, फोटोसुट र कमर्सियलमा मोडलिङ पनि गरेकी छिन् ।

The hunt has become larger,

Because hunger just went bigger.

VMAG Presents
Coca-Cola Real Magic
HUNGER HUNT
SEASON 4

HUNTING FOOD ALL OVER NEPAL

Follow our journey and
watch the latest episode,

SCAN TO WATCH

EVERY THURSDAY
6:30PM ON
KANTIPUR HD

EVERY THURSDAY
8:30PM ON
YouTube

TITLE PARTNER	PAYMENT PARTNER	HYGIENE PARTNER	AIRLINE PARTNER	RIDE PARTNER	CELEBRATION PARTNER	ONLINE PARTNER
Coca-Cola Real Magic	NAMASTE PAY	Lifebuoy Pepsodent	Yeti Airlines	HONDA	KFC Pizza Hut	hamro bazar

टिकटकबाटै चर्चामा

ना सुजाता मुखिया

अञ्जनाले टिकटकको एकाउन्ट त्यतिबेला खोलिन् जतिबेला विश्वका अधिकांश मुलुकमा कोरोना महामारी फैलिरहेको थियो । सबैजना घरमा बस्ने पकाएर खाने भएकाले उनले खानेकुरा बनाएको भिडियो धेरैले हेर्न थाले ।

एउटा उखान छ, 'जान्नेलाई श्रीखण्ड नजान्नेलाई खुर्पाको बिँड' । सामाजिक संजालको हकमा पनि त्यही लागू हुन्छ । कतिपयले यो प्लेटफर्मलाई उपयोग गरेर नाम कमाएका छन्, कतिपयले समय बर्बाद गरिरहेका छन् । कतिका लागि यो मनोरञ्जनको साधनमात्र भएको छ भने, कतिले यसैबाट व्यापारिक रूपमा लाभ लिएका छन् ।

अञ्जना अर्याललाई उदाहरणका रूपमा प्रस्तुत गर्न सकिन्छ । उनी कहिले टिकटकमा खाना बनाएको भिडियो पोस्ट गर्छिन् भने कहिले कतै घुम्न गएको । उनले सुरु गरेको अचारको व्यवसायको बजार व्यवस्थापन टिकटकबाटै गरेकी छन् । उनी सुनाउँछिन्, 'टिकटकमा अचार बनाएको भिडियो पोस्ट गरेकी थिएँ । हजुर मात्र बनाएर खाने हामीलाई नख्वाउने भनेर कमेन्ट, म्यासेज आउन थाल्यो । अचार बनाउनुहोस् हामी लिन्छौं भन्नुभयो । अहिले निकै व्यस्त छु । सबैको अर्डर पूरा गर्न सकेकी छैन । देश-विदेशबाट अर्डर आउँछ ।' उनले यो व्यवसाय सुरु गरेको महिना दिन मात्र हुँदैछ । एक्लैले सुरु गरेको व्यवसायमा अहिले पाँच जनाले रोजगारीको अवसर पाएका छन् । उनी यो व्यवसाय अझै बढाउने सोचमा छिन् । टिकटक प्रयोगकर्ताहरूको माया र विश्वासले नै हौसला बढेको उनको भनाइ छ ।

उनको भन्दा फरक कथा छ ममता मण्डलको । उनको भिडियोको आफ्नै विशेषता छ । उनले टिकटकमा भिडियो पोस्ट गर्दा धेरै सोच्दिनन् । उनी जस्ती छिन्, भिडियोमा त्यस्तै देखाउँछिन् । कहिले छोरीलाई जिस्काएको, कहिले खाना पकाएको । उनको भिडियो अर्ग्यानिक हुन्छ । उनी भन्छिन्, 'म प्रायः आफ्नै स्वरमा बनाउँछु । एकदिन टिकटक हेर्दै थिएँ आफ्नै स्वरमा बोलेर भिडियो बनाएको देखें । त्यसपछि म पनि आफ्नो स्वरमा बनाउँछु भनेर बनाएँ । त्यो टिकटक एकदमै चल्यो । रातारात मिलियन भ्युज गयो । त्यसपछि मेरो आफ्नै स्वर मन पराउने रहेछन् भन्ने लाग्यो र आफ्नै स्वरमा बनाउन थालें ।'

टिकटकमा एक निश्चित समयमा आफ्नो कला प्रस्तुत गर्न सकिन्छ । यसले धेरैमा आत्मविश्वास बढाएको छ । यो यस्तो प्लेटफर्म भएको छ, जसले आफ्नै हातमा भएको मोबाइलको प्रयोग गरेर भाइरल बन्न सकिन्छ । यो प्लेटफर्म जोकोहीले प्रयोग गर्न सक्ने भएर कुना-कन्दराका बालबालिका एवं बूढाबूढीसम्म यसमा जोडिएका छन् । पछिल्लो समय नेपालको करिब आधा जनसंख्या टिकटकमा संलग्न भएको अनुमान छ ।

नसोचेको चर्चा

धेरैजसो टिकटक प्रयोगकर्ता भाइरलको पछि दौडिरहेका छन् । उनीहरूले भ्युजका लागि जे पनि गरिरहेका छन् । त्यसैले धेरैलाई टिकटक चलाए भने बिग्रन्छन् वा बिग्रेकाले मात्र चलाउँछन् भन्ने सोच छ । राम्रो कन्टेन्ट राखेर पनि चर्चामा आउन सकिन्छ भन्ने उदाहरण दिएका छन्, अञ्जना र ममताले । उनीहरू दुवैले कहिल्यै चर्चित हुने बारे सोचेनन् ।

अञ्जनाले टिकटकको एकाउन्ट त्यतिबेला खोलिन् जतिबेला विश्वका अधिकांश मुलुकमा कोरोना महामारी फैलिरहेको थियो । सबैजना घरमा बस्ने पकाएर खाने भएकाले उनले खानेकुरा बनाएको भिडियो धेरैले हेर्न थाले । उनी सुनाउँछिन्, 'लकडाउनको बेला बच्चाहरू सबैजना घरमा थिए । रेस्टुरेन्टमा जान नपाएपछि घरमै खानेकुरा पकाएर खुवाउन थालें । मलाई खान पकाउन एकदमै जाँगर चल्छ । बच्चैदेखि ममीले खानेकुरा पकाएको देखेर मैले पनि पकाउन सिकें ।' उनले टिकटकमा भिडियो बनाएर अपलोड गरेपछि राम्रैसँग लाइक आउन थाल्यो । विस्तारै भ्युज बढ्न थाल्यो । त्यसपछि त उनलाई रमाइलो लाग्न थाल्यो । कोरोना महामारीका बेला घरमा बसेकाले भ्युज बढेको हुन सक्ने उनी अनुमान गर्छिन् ।

ममताले टिकटक चलाउन थालेको दुई वर्ष भयो । यति छोटो समयमा उनले नसोचेको चर्चा कमाइन् । उनी भन्छिन्, 'मैले त सोचेकै थिइन । सबैले चिन्दा मलाई त डर लाग्यो । के भयो भन्ने लाग्यो । किनभने छोटो समयमै चर्चामा आउनु भनेको सामान्य कुरा थिएन । अहिले त वास्तै हुँदैन ।'

टिकटक नाम पनि दाम पनि

'जहाँ गए पनि धेरैजसोले चिन्नुहुन्छ । सेल्फी खिचौं भन्नुहुन्छ । तपाईं त टिकटकको होइन भन्नुहुन्छ,' अञ्जना भन्छिन्, 'यसरी सबैले चिन्दा एकदमै खुसी लाग्छ । मैले त्यस्तो केही गरेकी त होइन तर उहाँहरूको माया, मप्रतिको विश्वासले मलाई सधैं ऊर्जा मिलेको छ ।' उनले 'अञ्जनाज नेपाली किचेन' नामको युट्युब समेत चलाउँछिन् । जसबाट उनले थोरै भए पनि आम्दानी गरिरहेकी छन् । टिकटकले पैसा नदिने अञ्जना सुनाउँछिन्, 'टिकटकमा म लाइभ बस्दिन । तर टिकटककै कारण धेरै विज्ञापन गर्ने मौका पाएकी छु । जसबाट राम्रै आम्दानी भइरहेको छ ।'

टिकटकमा विज्ञापन गरेर ममताले राम्रै आम्दानी भएको बताउँछिन् । विज्ञापनबाट पैसा आउँछ । पार्लरहरू, बुटिकमा जाँदा पनि हाम्रो भिडियो राखिदिनू छुट दिन्छौं भन्छन् । टिकटककै कारण कार्यक्रममा बोलाउँछन् ।

ममताले टिकटक चलाउन थालेको दुई वर्ष भयो । यति छोटो समयमा उनले नसोचेको चर्चा कमाइन् । उनी भन्छिन्, "मैले त सोचेकै थिइन । सबैले चिन्दा मलाई त डर लाग्यो । के भयो भन्ने लाग्यो । किनभने छोटो समयमै चर्चामा आउनु भनेको सामान्य कुरा थिएन । अहिले त वास्तै हुँदैन ।"

स्वर्ग यहीं छ

सुप्रिया कुँवर

सुप्रिया कुँवर गास, बास कम्पनीकी सञ्चालक हुन् । इन्जिनियर मोतीबहादुर र प्राध्यापक शारदा कुँवरका तीन सन्तानमध्ये कान्छी सुप्रियाका दिदी र दाइ अमेरिका बस्छन् । तर सुप्रियालाई भने स्वदेशमै केही गर्ने मोहले नेपाल तान्यो । भारतको पुसास्थित आइएचएमबाट 'हस्पिटालिटी एडमिनिस्ट्रेसन' मा बिएस्सी गरेकी उनले दिल्लीको ताज होटलबाट हस्पिटालिटी म्यानेजमेन्ट तालिम पनि लिएकी छिन् । भारतको आकर्षक जागिर छाडी स्वदेशमै केही गर्ने लक्ष्य लिएर फर्किएकी सुप्रियाले हाल गास, बास कम्पनीअन्तर्गत 'सपर क्लब' सञ्चालनमा ल्याएकी छिन् ।

हस्पिटालिटी क्षेत्रमा कसरी मोह बढ्यो ?

बाल्यकादेखिको रुचि र चाहनाले यो क्षेत्रमा लागेकी हुँ । प्लस टु पढ्दादेखि नै हस्पिटालिटीको विकल्प सोचिनँ ।

तपाई जस्ता युवा बिदेसिइरहेका बेला नेपाल फर्किएर काम गर्ने जोस-जाँगर कसरी पलायो ?

यो आ-आफ्नो सोचाइ हो । स्वदेश फर्किएपछि विदेश जानै नपाउने त होइन नि ? बेलाबखत बिदा मनाउन जाने गरेका छौं । त्यहाँको नयाँ आइडिया ल्याएर नेपालमा कार्यान्वयन गर्न प्रयास गरिरहेका छौं । नेपालमै श्रम, समय र नयाँ अवधारणा खर्चिन सके स्वर्ग यहीं छ ।

यो क्षेत्रमा के-कस्ता चुनौती छन् ? कस्तो प्रतिफलको अपेक्षा छ ?

सकारात्मक सोचविना कुनै कुरा सम्भव छैन । कडा मेहनत, ऊर्वर समय लगानी गरें, नयाँ आइडियामा काम गरें, प्रतिफल रामै आइरहेको छ । अहिले पनि म १८ घण्टा काम गर्छु । कोभिडको समयमा पनि म र मेरो पार्टनर अशोक विचलित भएनौं । निरन्तर अगाडि बढिरह्यौं ।

यो क्षेत्रमा लाग्दा पारिवारिक वा सामाजिक आलोचना खेप्नु त परेन ?

आलोचना खेपेरै बस्ने स्वभाव भए जीवनभर आलोचनामै मात्र बाँच्नुपर्ने हुन्छ तर मैले आफूलाई यति बलियो बनाउँदै आएँ । अहिले धेरैले मलाई 'क्विन अफ ठमेल' का रूपमा चिन्छन् । यो क्षेत्रमा अहिलेसम्म कसैले केही गलत भन्न सकेका छैनन् । त्यसो त मलाई परिवारको बलियो साथ-सहयोग छ ।

यतिका आँट, साहस र हिम्मत के कुराले आयो ?

चौध-पन्ध्र वर्षकी हुँदा नै भविष्यमा होटल खोल्ने दृढ इच्छा लिएर भारत पढ्न गएँ । त्यहाँ जहिले कामदार होइन 'बोस' नै बन्छु भन्ने लक्ष्यका साथ पढेर टपर भएँ । ती कुराले अझ आत्मविश्वास बढायो । अहिले पनि म बस्ने सबै मिटिङमा पुरुष मात्रै हुन्छन् तर पनि आफ्ना कुरा स्पष्ट राख्ने गरेकी छु ।

नेपालको बजारलाई कसरी विश्लेषण गर्नुहुन्छ ?

नराम्रो छैन । नेपाली बजारको कुरा गर्दा 'प्लेस अफ भर्जिन अपर्च्युनिटी' भन्छु जहिले पनि । तर धेरै युवा विदेश छन् । यहाँको पर्यटन प्रवर्द्धन गर्नु जरुरी छ । भूटानमा जस्तो नेपाल सरकारले पनि पर्यटकसँग 'सस्टेनेबल डेभलपमेन्ट फि' अभियान अगाडि ल्याउन सक्यो भने पर्यटन प्रवर्द्धनमा ठूलो सहयोग पुग्छ ।

आफ्नो क्षेत्रमार्फत नेपाल र नेपालीलाई के दिन चाहनुहुन्छ ?

मेलै चलाइरहेको 'पर्पल हेज' र गास-बासले प्रत्यक्ष रूपमा ६० र अप्रत्यक्ष रूपमा सयजना भन्दा बढीलाई यहीं सीप सिकाएर रोजगार प्रदान गरिरहेको छ । त्यसबाहेक अहिले गास-बास पर्यटकका लागि नौलो र सम्पूर्ण सेवा एउटै छानामुनि पाइने स्थानका रूपमा अगाडि बढिरहेको छ । पर्यटनका क्षेत्रमा यस्तै नौला थुप्रै काम गर्ने इच्छा छ ।

तपाईंका रुचि के छन् ?

गितार सिक्दैछु । संगीत, टेनिस खेल र आर्टमा रुचि छ ।

स्वदेशमै केही गर्न चाहने युवालाई के सन्देश छ ?

विदेश जाने पैसा नेपालमै लगानी गरी परिवारसँगै बसेर आफ्नै देशका लागि केही गरौं । आफ्नै माटोमा पसिना बगाऔं । अहिले धेरै टिनएजर्सले स्टार्टअप सुरु गरेका छन् । जुन असाध्यै राम्रो कुरा हो । आफूमा सीप विकास गरी मेहनत गरेर आफ्नो मालिक आफैं बनौं ।

KNP Japan Pvt. Ltd.
(A SUBSIDIARY OF KANSAI NEROLAC PAINTS, INDIA)
KNP
NEROLAC
HEALTHY HOME PAINTS FROM JAPAN
KNP NEROLAC BEAUTY GOLD WASHABLE
RICH SHEEN
KNP NEROLAC EXCEL TOTAL
PURE ACRYLIC TECHNOLOGY
KNP NEROLAC IMPRESSIONS HD
ECO CLEAN TECHNOLOGY
KNP NEROLAC EXCEL MICA MARBLE
ELASTO TUFF TECHNOLOGY
www.facebook.com/KNPNEPAL/
www.knpjapan.com

TASTEFULLY DESIGNED, PERFECTLY CRAFTED.

Build your dream kitchen at our authorised kitchen studios

Authorised Sleek outlets in Nepal

KITCHEN CONCEPTS

KITCHEN CONCEPTS PVT. LTD.

The Only Modular Kitchen Supermarket in Nepal

Teku Road (*infront of Probhu Bank*), Kathmandu, Tel: +977 01 5231858, 5312097

Sleek Kitchen Concepts
Srijana Chowk, Pokhara, Tel: 061 534364

Chitwan Kitchen Concept
Shahid Chowk, Narayangarh, Tel: 056 596793

Shrestha Brothers
Damak, Jhapa, Tel: 023 582640

Kitchen Concepts & Furniture
Loharpatti, Birgunj, Tel: 9828200003/9828200004

Hetauda Kitchen & Furniture Palace Pvt. Ltd.
Hetauda, Makwanpur, Tel: 057 590940/9741674410

Shrestha & Brothers
Kakarvitta, Birtamode, Tel: 9802740600/9802740603

Sleek Kitchen Concept Pvt. Ltd.
Kalikanagar, Butwal, Tel: 071 437145

Sleek Kitchen Concept
Paschim Line, Itahari, Tel: 025 582748

Sleek Kitchen Concept
Dharan Road, Biratnagar, Tel: 021 521528/9801025206